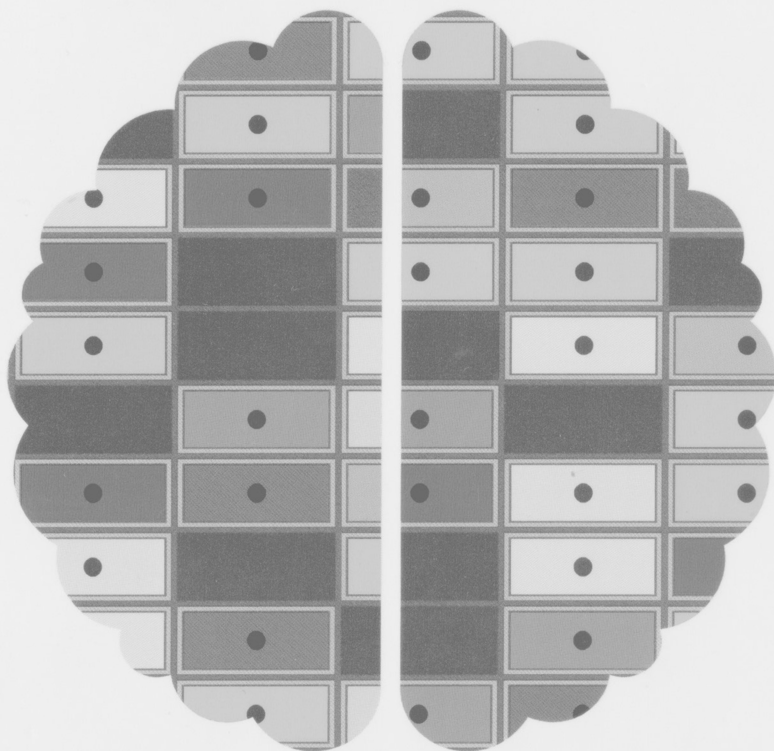
Douglas J. Mason
Spencer Xavier Smith

DOCTORUL MEMORIEI



Tehnici simple și amuzante pentru îmbunătățirea memoriei și întărirea capacității mentale

Nota editorului

S-a avut grijă ca acuratețea informației prezentate să fie confirmată și să fie descrise practici general acceptate. Cu toate acestea, autorii, redactorii și editorul nu răspund pentru eventualele erori, omisiuni sau consecințe ce decurg din aplicarea informațiilor din prezenta lucrare și nici nu garantează, direct sau indirect, în legătură cu conținutul prezentei ediții.

Autorii, redactorii și editorul s-au asigurat că fiecare medicament sau doză de medicament la care se face referire în text respectă recomandările și practicile în vigoare la momentul publicării. Cu toate acestea, având în vedere cercetările actuale și modificările aduse regulamentelor guvernamentale, precum și fluxul constant de informații referitoare la terapiile medicamentoase și la reacțiile apărute, cititorul este rugat să verifice prospectul fiecărui medicament pentru orice alte schimbări ale indicațiilor și dozelor, precum și pentru precauții și avertizări suplimentare. Acest lucru este extrem de important când substanța recomandată este un medicament nou sau mai puțin utilizat.

Unele medicamente și aparaturi medicale prezentate în această lucrare pot avea aprobarea FDA (Autoritatea Federală a Alimentelor și Medicamentelor din Statele Unite ale Americii) pentru utilizare limitată în condiții restrânse de cercetare. Este responsabilitatea fiecărui cadru medical de a verifica aprobarea FDA pentru fiecare medicament sau dispozitiv pe care intenționează să-l utilizeze în practica sa medicală.

Dedic această carte fiicelor mele Stephanie, Jenna şi Jordyn, soţiei mele Brenda şi părinţilor, Ray şi Mable.

D.J.M.

Pentru Marie şi Tristan.

S.S.

Introducere

M-am trezit dimineaţă la ora 4.00, ca să apuc să scriu ceva înainte de a pleca spre spital. Ca de obicei, am început cu o cană de cafea încălzită la microunde, pentru a mă îmbarca în aventura ce urma. M-am aşezat în faţa calculatorului şi am început să scriu despre memorie. După câteva rânduri chinuite, am hotărât că am nevoie de cafea pentru a-mi alimenta izvoarele creaţiei, dar unde era? Am căutat-o peste tot. M-am dus la baie, în sufragerie şi la bucătărie. Am căutat şi în cămară, şi pe terasă. Oricât aş fi încercat, nu am reuşit să o găsesc. Cam după zece minute mi-am adus aminte unde am pus-o. De fapt, nu mi-am adus eu aminte, mi s-a reamintit când am dat cu ochii de cuptorul cu microunde.

Ce mai păcăleală! Un neuropsiholog pornit să scrie despre memorie, incapabil să-şi găsească combustibilul de dimineaţă. Oare mă senilizez? Oare e o chestiune de timp până mă voi cufunda în abisurile bolii Alzheimer, ca bunica şi mama mea? Doamne, oare ce-am mai uitat în ultima vreme? Bine, stai puţin. În primul rând, era ora 4 dimineaţa. Dormisem doar patru ore cu o noapte în urmă şi poate chiar mai puţin în cea dinaintea ei. Mă gândeam la cei zece pacienţi care mă aşteptau probabil la spital în ziua aceea şi la faptul că trebuia să plec ca să ajung la prima programare. Eram distras şi de zgâriatul pisicii la uşa de la intrare şi de copilul care începea să se agite în camera de alături. Cât despre cafea, ei bine, presupun că de-aş fi băut deja una înainte de a o pierde pe asta, probabil nici n-aş mai fi pierdut-o.

Acest model de uitare este normal. Avem atâta energie cognitivă câtă e necesară în anumite momente şi tocmai la ora 4 în acea

dimineață, nevoia mea suplimentară de energie necesară rezolvării multiplelor îndatoriri depășise cu mult resursele mele cognitive matinale. E normal să uiți; să uiți că ai uitat nu mai este normal. Cu alte cuvinte, atâta timp cât ții minte că ai uitat, totul este în regulă.

PAZNICUL MINȚII

Shakespeare numea memoria „al minții paznic"[1], responsabil cu veghea asupra istoriei noastre personale. Dacă acest gardian slăbește, propria imagine despre sine poate avea de suferit. Ne identificăm într-atâta cu memoria noastră, încât chiar și cel mai mic impediment în capacitatea noastră de a ne aminti poate crea teamă și panică.

Cine ați mai fi dacă amintirea dumneavoastră despre sine v-ar fi luată? Dacă setul complex de amintiri care vă compun viața, primul sărut, momentul când v-ați îndrăgostit de partenerul dumneavoastră, absolvirea facultății, prima slujbă adevărată, nașterea copiilor dumneavoastră, ar dispărea – cine ați mai fi, dacă toate acestea s-ar scufunda în abisul memoriei pe vecie? Ce ar însemna asta pentru dumneavoastră? Mai precis, ce poate să însemne faptul că ați început să uitați în mod repetat unde vă sunt cheile? Oare înseamnă că vă aflați în etapele premergătoare ale bolii Alzheimer și veți fi pierdut în curând într-o lume fără amintiri?

Răspunsul este cât se poate de simplu – probabil că nu. Dacă ați intrat într-o librărie și ați dat peste cartea asta sau dacă ați studiat titluri de cărți online și ați decis că memoria dumneavoastră chiar are nevoie de o îmbunătățire, înseamnă că nu ați început să vă pierdeți amintirile. Adevărul este că această temere este nefondată. Nici chiar persoanele cu demență avansată nu-și pierd complet identitatea. Mai mult, dacă citiți chiar acum această pagină, sunteți departe de a fi incapacitat mental. Așa că relaxați-vă, respirați adânc și citiți cartea

---

[1] William Shakespeare, *Macbeth*, trad. Ion Vinea, 1988. (N. tr.)

de față. Nu vă „pierdeți mințile", doar că nu vă mai amintiți unde ați pus cheile. Noi vă putem ajuta în sensul acesta.

CUM VĂ AJUTĂ ACEASTĂ CARTE

Poate ați început să aveți „momente de ramoleală" și, pentru prima oară în viață, uitați lucruri pe care altădată nu le uitați. Sau poate că sunteți atât de ocupat, încât nu vă mai amintiți toate lucrurile pe care le aveți de făcut într-o zi. Poate sunteți o persoană care nu a avut niciodată „o memorie bună" sau poate că ați ales cartea aceasta pentru că ați simțit că memoria dumneavoastră are nevoie de un mic impuls. Oricare ar fi motivul, ați ales cartea aceasta pentru că memoria este importantă pentru dumneavoastră și aveți nevoie de un mic ajutor pentru a o face să funcționeze mai bine.

Așa cum sugera și Shakespeare, memoria este, de fapt, legată intim de cine suntem. Amintirile vieții noastre, păstrate în memorie, reprezintă actele unei piese care a condus la scena pe care o jucăm chiar azi. Aceste amintiri ne definesc. Ne spun cine suntem și ne amintesc de unde venim.

Totuși, nu de aceste tipuri de amintiri vom vorbi în această lucrare. Nu este o carte despre felul în care ne definim amintirile sau despre ce ne transmit amintirile despre noi. *Doctorul memoriei* nu vă indică modalități de a face față amintirilor. Cartea aceasta vă va învăța cum să vă amintiți unde ați pus cheile dimineața, când copilul plângea și deja întârziaserăți la lucru.

Este o carte despre îmbunătățirea memoriei. Vă oferim opt capitole ușor de parcurs, care vă vor ajuta garantat să depășiți momentele de „ramoleală" și să vă ascuțiți memoria, încât toți prietenii și colegii vor fi muți de uimire.

De asemenea, cartea nu seamănă cu programele televizate care promit să-i învețe pe cei mai slabi cu duhul cum să stăpânească tehnica incredibilă de a reține numele fiecărei persoane dintr-o încăpere, în timp ce urmăresc o listă de 50 de nume aleatorii. Ceea

ce promite această carte este mult mai practic. Vom lăsa în seama terapeuților recuperarea amintirilor din trecut, iar vrăjitorilor TV memorarea datelor fără sens.

Ceea ce oferă *Doctorul memoriei* este o modalitate de a vă îmbunătăți calitatea vieții prin îmbunătățirea calității memoriei despre lucrurile importante pentru dumneavoastră. Din punctul nostru de vedere, aceasta este soluția. Multe persoane vor apela la această carte din varii motive. Motivul comun tuturor este acela că doresc să-și îmbunătățească memoria pentru că, într-un fel sau altul, memoria dumneavoastră (sau lipsa acesteia) a început să aibă un impact negativ asupra calității vieții dumneavoastră.

Faptul că ați uitat unde v-ați pus cheile poate deveni o bătaie de cap. Și mai rău este când uitați unde v-ați parcat mașina. Iar să uitați numele noii soții a celui mai bun prieten poate fi chiar un dezastru social. Poate sunteți speriat că ați întârziat o jumătate de oră să vă luați copilul de la antrenamentul de fotbal, din cauză că ați uitat, sau poate că șeful dumneavoastră este supărat că trebuia să terminați niște documente pentru departamentul PR acum două săptămâni și lucrul ăsta v-a ieșit complet din cap.

Oricare ar fi motivele, această carte vă este dedicată. În paginile ei veți învăța cum să vă amintiți toate aceste lucruri mult mai ușor, și mult, mult mai multe. *Doctorul memoriei* vă va ajuta să uitați cum să uitați și să țineți minte cum să vă amintiți. *Doctorul memoriei* va... Înainte să se transforme într-un discurs sforăitor, hai să luăm o gură de cafea și să vă arătăm cum să folosiți această carte.

CUM SĂ FOLOSIȚI ACEASTĂ CARTE

Așa cum am mai spus, cartea aceasta este împărțită în opt capitole. Practic, le puteți citi în ce ordine doriți. Dacă alegeți să le citiți de la început spre sfârșit (modalitatea recomandată pentru orice carte), veți avea o imagine destul de clară despre cum funcționează memoria (capitolul 1); zonele anume cu care aveți probleme de memorie și

modalități de îmbunătățire a acesteia (capitolul 2); tehnici de atingere a scopurilor (capitolele 3-5 și 8); modul în care medicamentele și suplimentele alimentare vă pot afecta memoria în bine sau în rău (capitolele 6 și 7); noi direcții în cercetarea asupra memoriei (concluzii).

Dacă alegeți să săriți de la un capitol la altul, vă recomandăm să parcurgeți complet măcar capitolele 1 și 2. Aceste două capitole sunt foarte importante. În capitolul 1 veți descoperi o privire generală asupra modului în care funcționează memoria și a diferitelor tipuri de memorie pe care le puteți utiliza. Aceste informații reprezintă un fundament important pentru restul cărții.

S-ar putea ca singura modalitate de a influența funcționarea memoriei să fie a avea o imagine clară asupra felului în care funcționează aceasta și apoi să aveți grijă cum lucrează mecanismul memorării. Din cauza faptului că amintirea stă în firea omului, nu ne gândim cu adevărat cum funcționează memoria. De aceea pierdem din vedere felul în care ne putem îmbunătăți această funcție. Materialul inclus în capitolul 1 elimină această ignoranță.

Capitolul 2 vă ajută să stabiliți niște obiective în vederea îmbunătățirii memoriei. Este capitolul care vă ajută să personalizați materialul de față. Dacă nu aveți o idee clară despre tipul de probleme de memorie pe care le aveți, va fi foarte dificil să realizați ce trebuie să faceți pentru o schimbare. Prin stabilirea de obiective clare pentru memoria dumneavoastră, ajungeți să profitați din plin de această carte și, până la urmă, chiar de memoria dumneavoastră.

După ce parcurgeți primele două capitole, puteți face ce vreți. Dacă vă preocupă mai ales capitolul despre suplimente alimentare, citiți-l imediat, neapărat. Nu vă împiedică nimic. Sau poate vreți să aruncați cartea pe fereastră – puteți face și asta. Nu vă îmbunătățește memoria și mai și aruncați banii pe geam, dar s-ar putea să vă eliberați de tensiune.

Serios vorbind, cartea conține unele date științifice utile și aici se găsesc modalități eficiente, demonstrate nu o dată, care au schimbat în bine memoria. Unele sunt vechi de când lumea (cum ar fi legatul

unei aţe în jurul degetului), dar majoritatea reflectă cele mai recente şi importante cercetări din acest domeniu.

Înţelegerea modalităţii în care funcţionează creierul a cunoscut o dezvoltare remarcabilă în ultimii zece ani; în unele situaţii, vechile modele acceptate de funcţionare a creierului au devenit complet depăşite. De exemplu, poate că aţi învăţat că omul are un număr finit de celule cerebrale (neuroni) încă de la naştere, care nu se mai regenerează, iar treptat, pe măsură ce îmbătrânim, creierul nostru „moare" încet. Aţi mai aflat şi că, odată distrusă reţeaua neuronală, aceasta nu se mai reface. Toate aceste informaţii s-au dovedit a fi false.

Creierul uman este un organ mult mai complex, mai flexibil, mai maleabil şi mai uşor de reînnoit decât se credea. Creierul are mai multe în comun cu un muşchi decât se ştia acum 20 de ani. Şi, ca şi în cazul muşchilor, antrenarea şi exerciţiul creierului poate duce la rezultate extraordinare.

Privim mintea umană şi funcţiile memoriei, mai ales, cu admiraţie ştiinţifică. Singura idee cu care am dori să rămâneţi din această carte, mai mult ca oricare alta, este următoarea: mintea şi memoria dumneavoastră sunt limitate doar de eforturile pe care le depuneţi pentru dezvoltarea lor. Sperăm că veţi utiliza această carte pentru dezvoltarea minţii şi a memoriei, pentru îmbunătăţirea calităţii vieţii şi pentru a vă distra un pic, în acelaşi timp.

MINTEA ȘI MEMORIA DUMNEAVOASTRĂ SUNT LIMITATE DOAR DE EFORTURILE PE CARE LE DEPUNEȚI PENTRU DEZVOLTAREA LOR.

Capitolul 1

Memoria – privire generală

În cultura noastră avem tendința de a ne raporta la memorie într-un mod prea lejer. Zilnic, pretutindeni în jurul nostru, auzim fraze de genul: „Îți aduci aminte când..." sau „Aveți o memorie atât de bună." Din acest punct de vedere, memoria poate semnifica orice, de la cumulul de experiențe de viață ale unui individ până la interacțiunile neuro-chimice care se produc în creier pentru a înregistra aceste experiențe.

De fapt, conceptul de memorie poate fi văzut ca o metaforă. Semnifică un set fix, palpabil de informații înmagazinate într-un singur loc ce poate fi accesat oricând. Avem tendința de a crede că mintea noastră funcționează ca un computer, lucru total eronat. În realitate, diferite tipuri de amintiri sunt înmagazinate în diferite părți ale creierului. Deoarece creierul uman este un organ atât de complex și sofisticat, memoria umană este de fapt un mecanism incredibil de dinamic și complex. Pentru a vă ajuta să aveți o imagine de ansamblu asupra acestui lucru, vom începe prin a împărți conceptul de „memorie" în toate elementele sale componente.

De cele mai multe ori luăm memoria de bună. Tindem să o considerăm un proces psihic care se produce dincolo de voința noastră. Dar când memoria este segmentată în toate elementele sale componente, începeți să distingeți acele zone pe care le puteți efectiv influența.

PROCESUL MEMORIEI

Primul lucru pe care trebuie să-l înţelegeţi este că există un proces prin care rememoraţi. Mai simplu, introduceţi informaţia în creier, rămâne acolo o perioadă şi o scoateţi mai târziu. Fiecare dintre aceste trei etape distincte în cadrul procesului de memorare poartă o denumire. Aceste denumiri sunt: codificarea (primirea informaţiilor), depozitarea (păstrarea informaţiilor) şi recuperarea (scoaterea la lumină a informaţiilor). Dar înainte de a intra în mai multe amănunte privitoare la aceste etape, să începem cu un exemplu pe care-l putem folosi drept punct de referinţă pentru explorarea celor trei stadii diferite ale memoriei.

Nebunia rock'n'roll: un model pentru memorie

Imaginaţi-vă o după-amiază însorită în care spălaţi vasele în bucătărie. Merge radioul şi ascultaţi o melodie nouă, pe care n-aţi mai auzit-o. În timp ce treceţi cu buretele peste farfurii, privind la mâna dumneavoastră care se încreţeşte în apă, observaţi cum începeţi să fredonaţi melodia de la radio. În scurt timp veţi cânta alături de cor la fiecare refren. Până la sfârşitul cântecului aveţi deja în mână o lingură de lemn pe post de microfon şi dansaţi prin bucătărie, urlând versurile, ca şi cum aţi fi pe scenă, şi sperând să nu dea cineva peste dumneavoastră. Melodia se termină, la fel şi prestaţia dumneavoastră, şi terminaţi de spălat vasele.

Mai târziu, în aceeaşi zi, mergeţi până la magazin să cumpăraţi câte ceva pentru cină şi începeţi să fredonaţi melodia din nou. Oamenii din celelalte maşini vă privesc ciudat, dar nu vă pasă. La semafor mai acompaniaţi corul de vreo două ori şi, când se face verde, apăsaţi pe acceleraţie şi vă pierdeţi în asfinţit sau, mai degrabă, spre parcarea magazinului de legume-fructe.

Ce s-a petrecut de fapt, dincolo de scurtul acces de nebunie declanşat de rock'n'roll? Este evident că v-aţi amintit melodia, dar noi dorim să investigăm în detaliu însuşi procesul prin care v-aţi amintit-o.

Codificarea

Prima etapă a procesului memoriei este numită *codificare*. În timp ce dumneavoastră ascultaţi melodia, creierul prelua date auditive neprelucrate (versurile şi muzica) şi le transforma într-un cod (un set de reţele neuronale) pentru a putea depozita informaţia pentru mai târziu. Când v-aţi dat seama că vă place melodia, probabil aţi început să-i acordaţi mai multă atenţie. Acest lucru a facilitat codificarea mai profundă a informaţiei în creier. (Mai departe veţi afla cât de importantă este atenţia în timpul procesului de codificare; vedeţi capitolul 4). În curând aţi început să cântaţi odată cu melodia. Această repetiţie (repetarea unui lucru iar şi iar, până este bine fixat) a ajutat procesul de codificare să fixeze melodia şi mai adânc în minte. (Veţi afla despre repetiţie în capitolul 5.)

Codificarea este punctul de intrare a informaţiilor pentru a fi stocate în memorie. Dacă n-am codifica nimic, nu ne-am aminti nimic. Acesta este de asemenea stadiul memoriei asupra căruia puteţi avea cea mai mare influenţă. O codificare reuşită duce la o memorie mai bună. Dacă informaţia nu este codificată corect, nu o mai puteţi accesa. Dacă deveniţi conştient de modalitatea prin care codificaţi informaţia, acest lucru vă va ajuta nespus la îmbunătăţirea memoriei. Cartea de faţă vă oferă multe strategii de îmbunătăţire a codificării.

O CODIFICARE REUŞITĂ DUCE LA O MEMORIE MAI BUNĂ.

Depozitarea

Să ne întoarcem la melodia pe care aţi cântat-o. După ce cântecul de la radio s-a încheiat, v-aţi oprit din cântat şi aţi reînceput să spălaţi vase. Totuşi, la momentul respectiv, melodia era deja stocată în memorie. De aceea aţi putut mai târziu să o fredonaţi în maşină.

Majoritatea celor care se plâng de probleme cu memoria sunt nemulţumiţi, de fapt, de capacitatea de a reţine informaţia. Li se pare că informaţia acumulată se va pierde cumva sau că ei îşi vor pierde capacitatea de a o refolosi. Ca o ironie, această etapă a memoriei nu este aproape niciodată afectată în mod semnificativ. Nici măcar bolnavii de Alzheimer nu-şi pierd total capacitatea de a stoca informaţii. Parţial, acest lucru se datorează faptului că modalitatea de stocare a informaţiei de către creier este atât de complexă.

Amintirile nu sunt stocate într-un anumit loc din creier. Amintirile dumneavoastră sunt de fapt o reţea neuronală vastă, răspândită în tot creierul. Amintirea unui singur eveniment este legată astfel de multe alte sisteme din creier. De exemplu, în timp ce cântaţi, spălaţi vasele. Asta înseamnă că amintirea acestei melodii va fi cumva legată de spălatul vaselor. De fapt, s-ar putea ca data viitoare când spălaţi vase să vă reamintiţi respectiva melodie. Amintirea este de asemenea legată şi de imaginea mâinilor dumneavoastră încreţite de apă. Aceste tipuri de legături sunt un motiv pentru care procesul de codificare este atât de important. Cu cât este implicată mai multă energie în codificare, cu atât vor fi mai puternice şi mai complexe aceste reţele neuronale.

Memoria imediată

Poate fi util să ne gândim la capacitatea dumneavoastră de a stoca informaţie ca la un dublu proces. Primul vagon în care este încărcată informaţia îl reprezintă memoria imediată (cunoscută şi sub denumirea de „memorie de scurtă durată"). Această *memorie ime-*

diată înmagazinează toată informaţia de care aveţi nevoie pentru realizarea unui lucru la un moment dat.

Să presupunem că doriţi să sunaţi la un magazin de muzică pentru a vă interesa de melodia pe care tocmai aţi ascultat-o. Căutaţi numărul de telefon al magazinului, pe care îl depozitaţi apoi în memoria imediată. Presupunând că nu aţi petrecut prea mult timp cu memorarea numărului şi nici nu aveţi vreun motiv să-l reţineţi în continuare, informaţia se va şterge automat după ce nu mai aveţi nevoie de ea.

Dacă, dimpotrivă, decideţi să-l memoraţi şi vă repetaţi numărul de mai multe ori (repetiţie), în curând el va fi transferat în memoria de lungă durată. *Memoria de lungă durată* reprezintă acumularea tuturor lucrurilor pe care le-aţi depozitat în minte şi este extrem de vastă.

Aşa cum am mai spus, capacitatea minţii dumneavoastră de a păstra informaţia nu este aproape niciodată afectată semnificativ. Deci puteţi sta liniştit, dacă aveţi o perioadă grea în care vă amintiţi cu greu unele lucruri, asta nu înseamnă că vă este afectat creierul. Nu trebuie să vă reparaţi echipamentul de stocare. Ar fi în avantajul dumneavoastră dacă v-aţi concentra asupra proceselor de codificare şi recuperare.

Recuperarea

Etapa de recuperare a informaţiilor din memorie este aspectul unde mulţi observă o problemă. Să spunem, de exemplu, că, în loc să vă mişcaţi în maşină în ritmul melodiei, în drum spre magazin, aţi avea o altă experienţă. Să presupunem că v-aţi tot gândit la melodie; versurile vă stau pe limbă, dar pur şi simplu nu vi le puteţi aminti. Asta ar semnala o problemă în etapa de recuperare a amintirii. Recuperarea este procesul prin care informaţia stocată este reinvocată.

Sunt lucruri pe care le puteţi face pentru a vă îmbunătăţi capacitatea de recuperare a informaţiilor şi multe dintre acestea vor fi trecute în revistă în această lucrare. Totuşi, trebuie să aveţi grijă,

majoritatea problemelor de recuperare sunt de fapt probleme de codificare. Cu alte cuvinte, dacă informaţia ar fi fost iniţial mai bine codificată, recuperarea acesteia nu ar mai fi fost o problemă. Prin urmare, deşi există modalităţi de îmbunătăţire a preluării de informaţii, partea memoriei asupra căreia trebuie să vă concentraţi cu adevărat este procesul de codificare.

ANTRENAREA MUŞCHIULUI MEMORIEI

Vă vom prezenta, pe parcursul cărţii, câteva exerciţii care să vă ajute să puneţi în practică unele dintre conceptele prezentate. Dacă doriţi să vă îmbunătăţiţi memoria, aceste exerciţii sunt şansa dumneavoastră să o faceţi. Într-o măsură tot mai mare, neuropsihologii încep să înţeleagă mintea ca pe un muşchi. Dacă o puneţi la treabă, se va îmbunătăţi. Dacă o lăsaţi să lâncezească, îşi va ieşi din formă. Cu cât depuneţi mai mult efort pentru îmbunătăţirea memoriei, cu atât mai probabil e să aveţi rezultate.

Asta nu înseamnă că trebuie să vă petreceţi timpul, zi şi noapte, făcând exerciţii de memorare. De fapt, obiectivul îmbunătăţirii memoriei este acela de a antrena partea frontală a creierului prin exerciţii complexe de atenţie. Numai practicarea memorării unor lucruri va îmbunătăţi memoria la fel de mult ca exerciţiile de atenţie distributivă (de exemplu, cititul în paralel cu uitatul la televizor).



Data viitoare când doriţi să vă amintiţi ceva, gândiţi-vă la procesul dumneavoastră de codificare în timp ce încercaţi să vă reamintiţi. Să spunem că vă rătăciţi mereu cheile. Data viitoare când le lăsaţi din mână, gândiţi-vă: „Acum codific locul în care îmi pun cheile". Spuneţi-o cu voce tare. Dacă în jurul dumneavoastră sunt persoane care ar putea crede că v-aţi pierdut minţile pentru că spuneţi acest

lucru cu voce tare, ziceți-le pur și simplu: „Lucrez la memoria mea și poate ați face bine să procedați la fel." Doar e în joc memoria dumneavoastră.

Fiți conștient de ce se petrece în mintea dumneavoastră. Gândiți-vă la rețelele neuronale care se formează în momentul în care puneți cheile pe masă. Priviți cheile câteva clipe și asigurați-vă că locul unde le-ați lăsat s-a fixat bine în minte.

TIPURI DE MEMORIE

Practic, există două tipuri de amintiri: lucrurile pe care știți că le știți și cele pe care le știți, dar nu știți că le știți. Aceste tipuri sunt numite adesea memorie declarativă și, respectiv, nedeclarativă.

Memoria declarativă este memoria conștientă. Ea reprezintă cunoașterea faptelor și evenimentelor și include atât informațiile *episodice* (legate de momentele temporale ale experiențelor trecute), cât și pe cele *semantice* (legate de fapte). Memoria declarativă stochează informații legate de fapte (cine, ce, când, unde, cum și de ce) și relațiile dintre ele. Se poate să mai întâlniți și alți termeni legați de memoria declarativă, cum ar fi „memoria explicită" sau „memoria cognitivă". Majoritatea oamenilor se referă la acest tip de memorie atunci când observă probleme de pierdere a memoriei.

Memoria declarativă cuprinde orice informație la care recurgem la un anumit moment. Asta poate include ziua de naștere a unui prieten, un număr de telefon, cum să ajungi la magazinul preferat sau tabelul periodic al elementelor (în cazul în care l-ați memorat). Ea reprezintă suma totală a cunoașterii dumneavoastră intelectuale.

Memoria nedeclarativă este memoria care nu poate fi accesată conștient. Include învățarea mersului, obișnuințe și condiționări. Memoria nedeclarativă cuprinde deprinderi învățate prin repetiție, de exemplu șofatul sau mersul pe bicicletă. Ea pune la treabă mai

multe simţuri şi sisteme şi utilizează în execuţia sa multiple căi motorii şi cognitive. Memoria nedeclarativă mai este numită şi „memorie implicită“, „memoria deprinderilor“ sau „memorie inconştientă“.

Scopul practic al distincţiei între aceste două tipuri de memorie este să puteţi recunoaşte cu uşurinţă zonele din viaţa dumneavoastră pe care le doriţi îmbunătăţite. Probabil nu veţi putea face mare lucru în ceea ce priveşte memoria nedeclarativă. Însă vă puteţi influenţa pozitiv memoria declarativă. Există două categorii de memorie declarativă pe care le vom analiza aici: memoria verbală şi cea vizuală.

Sunteţi pictor sau cântăreţ?

S-ar putea să simţiţi deja diferenţa dintre memoria verbală şi cea vizuală şi să vă fi dat seama unde sunteţi mai puternic şi unde aveţi puncte slabe. Poate nu vă folosiţi capacităţile la maximum. Să începem, deci, cu o scurtă prezentare a diferenţelor dintre memoria verbală şi cea vizuală.

Memoria verbală

Memoria verbală reprezintă abilitatea de a ne aminti informaţii referitoare la cuvinte. Dacă sunteţi genul de persoană capabilă să facă microfon din lingură şi să cânte atunci când aude o melodie cunoscută sau îndrăgită, există toate şansele să aveţi o memorie verbală excelentă. Persoanele cu o memorie verbală dezvoltată au tendinţa de a citi mult, de a memora poezii şi preferă instrucţiunile scrise oricărei hărţi. Dacă vă vedeţi mai degrabă cântăreţ decât pictor, probabil sunteţi o persoană mai înclinată spre verbalizare.

Memoria vizuală

De partea cealaltă, *memoria vizuală* reprezintă abilitatea de a stoca informaţii bazate pe imagini. Dacă sunteţi o astfel de persoană

s-ar putea să nu vă placă ideea de a fredona melodia ce se aude la radio în timp ce trebăluiţi prin bucătărie. Poate că melodia ar putea să vă inspire în pictarea a ceva pe pereţi. Dacă vă place să vedeţi artă, să observaţi mai întâi formele semnelor de circulaţie şi abia apoi cuvintele scrise sub ele, dacă acordaţi mai multă atenţie peisajului dintr-un film decât dialogului dintre personaje, sunteţi probabil o persoană înclinată spre aspectul vizual.

Acestea sunt doar înclinaţii personale, desigur. Memoria verbală şi cea vizuală nu se exclud reciproc, s-ar putea foarte bine să vă placă arta la fel de mult ca memorarea de poezii. Trebuie doar să deveniţi conştient de propriile înclinaţii. Majoritatea oamenilor au o mai mare înclinaţie spre vizual sau spre verbal. Dacă realizaţi unde vă aflaţi pe această scară, puteţi să vă puneţi la bătaie toate puterile în propriul beneficiu. Motivul este simplu – cea mai mare parte a informaţiei poate fi stocată fie în memoria vizuală, fie în cea verbală.

TRADUCEREA INFORMAŢIEI VIZUALE ŞI VERBALE

Oamenii traduc zilnic, inconştient, informaţia verbală în informaţie vizuală şi invers. De fapt, ca în cazul multor procese asociate memoriei, acest proces de transpunere este unul atât de firesc, încât nici nu ne dăm seama de valoarea lui. Totuşi, dacă doriţi să vă îmbunătăţiţi memoria, este important să fiţi conştient de aceste transpuneri şi să le puneţi să lucreze în favoarea dumneavoastră.

Să luăm un exemplu simplu pentru a ilustra acest proces: gândiţi-vă cum vă găsiţi drumul pentru a ajunge la magazin (sau oriunde altundeva). Să zicem că aveţi nevoie stringentă de o căciulă de lână. A venit iarna şi vă îngheaţă urechile tot timpul când ieşiţi afară. Vă hotărâţi să mergeţi la cel mai apropiat magazin, dar abia v-aţi mutat în zonă şi nu ştiţi unde este acesta. Aşa că intraţi pe Internet, căutaţi indicaţii la unul din serviciile de hărţi. Veţi remarca că multe din aceste servicii oferă informaţii în două moduri – indicaţii scrise şi hărţi. Dacă sunteţi o persoană înclinată spre vizual, veţi utiliza

probabil harta. Dacă sunteţi o persoană înclinată spre verbal, veţi alege varianta indicaţiilor scrise.

Dar să presupunem că nu reuşiţi să daţi de magazinul respectiv pe Internet, aşa că trebuie să sunaţi la ei pentru a cere indicaţii. Discutaţi cu un angajat care vă oferă indicaţii verbale, pe care le scrieţi. Dacă sunteţi o persoană înclinată spre vizual, o să cam aveţi o problemă. Ce faceţi în această situaţie? Desigur, majoritatea celor înclinaţi spre vizual fac rost de o hartă a zonei şi găsesc drumul spre magazin cu ajutorul acesteia.

Aceasta este esenţa transferului de la informaţia verbală la cea vizuală: să iei o sumă de informaţii verbale şi să le transformi în informaţii vizuale sau să transformi o serie de informaţii vizuale în informaţii verbale. Aceste tehnici de transformare pot fi instrumente extrem de utile în explorarea noilor modalităţi de a vă îmbunătăţi memoria. Dacă sunteţi o persoană înclinată spre vizual, transformaţi informaţia într-una vizuală. Astfel, stocaţi informaţii în zone ale creierului care sunt deja puternice şi vă va fi mult mai uşor să vă reamintiţi aceste informaţii.

Nu există aproape nicio limită a modalităţilor prin care puteţi face transformarea dintre aceste două tipuri de memorie. Fiţi creativi. Dacă nu puteţi să vă amintiţi uşor numele hamsterului celui mai bun prieten (informaţie verbală), încercaţi să vă gândiţi la mutriţa acestuia (informaţie vizuală) atunci când vă gândiţi la nume. Dacă uitaţi mereu unde v-aţi lăsat pantofii şi aveţi o memorie verbală puternică, când vă descălţaţi, şoptiţi-vă: „Mi-am lăsat pantofii lângă maşina de spălat." Sau, dacă sunteţi o persoană înclinată spre vizual, fixaţi-vă mental o imagine a maşinii de spălat cu pantofii dumneavoastră lângă ea.



CUM O FACEM SĂ FUNCŢIONEZE: Memoria verbală şi memoria vizuală

Experimentaţi. Data viitoare când doriţi să vă amintiţi ceva, încercaţi să folosiţi atuurile memoriei dumneavoastră. Dacă aveţi

o memorie vizuală bună, transformaţi informaţia într-una vizuală. Dacă aveţi o memorie verbală mai bună, transformaţi informaţia într-una de natură verbală. Nu uitaţi să fiţi creativ. Puteţi aproape mereu transforma informaţia de care aveţi nevoie într-o formă care va fi mai utilă pentru dumneavoastră.



ÎN CONCLUZIE

Acest capitol este o prezentare pe scurt a modalităţii în care funcţionează memoria şi, în cea mai mare parte, am adaptat informaţia nevoilor acestei cărţi. Aşa cum am mai spus, memoria poate fi considerată o metaforă, dintr-un anume punct de vedere. Când vorbim despre memorie ne referim la un model al felului în care funcţionează mintea. Nu lucrul în sine, cât modelul conceptual al unui sistem operaţional. În mintea dumneavoastră nu există un singur mecanism care să constituie memoria. Există însă o multitudine complexă de fenomene neurologice care au loc în tot creierul.

Oamenii de ştiinţă au interpretat memoria într-o mulţime de feluri de-a lungul timpului. Procesele implicate în memorare şi diferenţele dintre memoria verbală şi cea vizuală nu sunt decât simple concepte; ele reprezintă modalităţi de organizare a informaţiilor referitoare la felul în care considerăm să ne înţelegem mai bine pe noi înşine.

Conceptele din acest capitol ar trebui să vă ajute să utilizaţi mai eficient memoria dumneavoastră şi vă oferă o bază a modului în care vom trata memoria în restul lucrării de faţă. Avem două scopuri: de a fi corecţi din punct de vedere ştiinţific şi de a face această carte cât mai accesibilă. Astfel, am încercat să fie simplă, dar cuprinzătoare.

DOCTORUL MEMORIEI

Citiţi următoarele întrebări. Reţineţi numărul mai mare de răspunsuri A sau B. Dacă daţi mai multe răspunsuri A, aveţi tendinţa de a fi mai curând verbal. Dacă daţi mai multe răspunsuri B, aveţi tendinţa de a fi mai curând vizual.

1. Aş prefera
   a) să scriu o poezie. b) să pictez un tablou.

2. Aş prefera
   a) să citesc o carte. b) să mă uit la televizor.

3. Aş prefera să mă orientez
   a) folosind instrucţiuni scrise. b) folosind o hartă.

4. Îmi amintesc mai bine
   a) numele. b) feţele.

5. Când mâzgălesc pe hârtie am tendinţa să
   a) scriu cuvinte. b) fac desene.

6. Când conversez, am tendinţa
   a) să mă concentrez pe cuvinte.
   b) să mă concentrez pe expresiile feţei şi pe gesturi.

7. În timpul liber prefer
   a) să rezolv integrame. b) să rezolv un puzzle.

8. La şcoală, aş prefera să fac un curs de
   a) dezbateri. b) pictură.

În capitolele următoare ne vom concentra şi vom detalia această idee şi vă vom oferi modalităţi practice de îmbunătăţire a memoriei. Înainte de asta, haideţi să vedem în capitolul 2 care sunt scopurile memoriei dumneavoastră.

Capitolul 2

Să începem – percepții și obiective

Presupunem că scopul dumneavoastră, când ați cumpărat cartea, a fost de a vă îmbunătăți memoria (sau poate vă place doar să colecționați cărți despre memorie). Această presupunere sugerează că sunteți de părere că memoria dumneavoastră a început să sufere. În acest capitol, vom discuta despre percepția pe care o aveți asupra memoriei dumneavoastră și vă oferim un test scurt, prin care vă puteți evalua memoria și vă putem ajuta să stabiliți obiective realiste privind îmbunătățirea ei.

PERCEPȚIA DUMNEVOASTRĂ ASUPRA PROPRIEI MEMORII

Așa cum afirma filosoful grec Epictet, „oamenii nu sunt deranjați de lucruri, ci de percepția lor asupra lucrurilor". Aplicând această afirmație la percepția pe care o aveți asupra propriei memorii, putem afla câteva informații interesante. Credeți că aveți o memorie deficitară? De ce considerați așa? Credeați că memoria dumneavoastră poate fi fără cusur? Abilitatea dumneavoastră de a vă aminti este mai slabă decât altădată? Uitați numele cunoscuților mai des decât în trecut? Acum trebuie să vă notați totul pentru a vă aminti? Dacă ați răspuns afirmativ la aceste întrebări, putem presupune că dumneavoastră considerați că aveți o memorie „proastă".

În era tehnologică agitată în care trăim, vă puteți considera memoria un fel de aparat de înregistrare care are scopul de a păstra

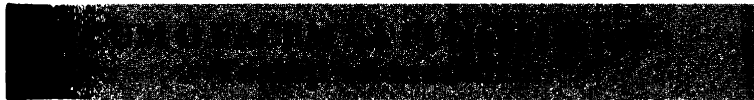
baza de date istorice asupra vieţii personale. Vă aşteptaţi ca memoria dumneavoastră să fie impecabilă, să înregistreze şi să-şi amintească numele fiecărei persoane cunoscute; să ţină minte toate întâlnirile, ocaziile speciale şi evenimentele, detaliile cerinţelor unor proiecte şi termenele limită; să ştie ce aveţi în frigider şi toate ingredientele de care aveţi nevoie pentru a găti cina; să ştie tot programul soţiei, copiilor şi al altor persoane importante şi unde se află în fiecare clipă. Lista lucrurilor pe care dorim să le reţinem este practic infinită. Iar când nu ne mai amintim chiar şi unul dintre aceste lucruri, avem tendinţa de a da vina pe incapacitatea noastră de a ţine minte. Spunem că avem o „memorie proastă" sau chiar ne convingem că suntem în fazele iniţiale ale bolii Alzheimer.

Acest tip de gândire are şi puncte slabe. În primul rând, aceste păreri sunt percepţii subiective pe care le aveţi asupra propriei memorii; nu reprezintă o evaluare obiectivă a capacităţii dumneavoastră mentale actuale. Ca atare, nu sunt cuantificabile şi nu pot fi testate, tinzând spre negativism. Mai mult, acest negativism duce la anxietate şi scăderea respectului de sine, care vor înrăutăţi şi mai mult problemele dumneavoastră de memorie. (Anxietatea şi alte emoţii negative influenţează negativ capacitatea de rememorare. Vedeţi capitolul 3 pentru mai multe informaţii.) Acest tip de gândire negativistă vă împiedică, de asemenea, să dezvoltaţi deprinderile necesare de a vă îmbunătăţi memoria, pentru că elimină posibilitatea unei schimbări. Cu cât vă convingeţi mai mult că aveţi o memorie „proastă", cu atât sunteţi mai înclinat să acceptaţi acest lucru şi să nu întreprindeţi nimic pentru a o îmbunătăţi.

Suntem ceea ce credem despre noi, într-o oarecare măsură, fie că acceptăm acest lucru sau nu. Dacă sunteţi de părere că aveţi o „memorie proastă", chiar aşa va fi. Există totuşi o ieşire din această capcană. Înainte de a trece la alte aspecte ale memoriei, vrem să vă ajutăm mai întâi să lucraţi la a avea o percepţie favorabilă asupra propriei memorii. Vom face aceasta prezentându-vă un test scurt, care vă va ajuta să interpretaţi obiectiv capacităţile memoriei şi vă va învăţa cum să stabiliţi scopuri concrete pentru memoria dumneavoastră.

Faceţi testul care urmează pentru a evalua obiectiv modalitatea în care funcţionează memoria dumneavoastră. *Testul de Memorie*

2000 este reprodus prin bunăvoința doctorului Gayatri Devi de la Serviciul de Asistență Medicală privind Memoria și Îmbătrânirea, din New York.



Acest test simplu evaluează unele aspecte ale memoriei și cunoașterii dumneavoastră. Testul are două părți, o secțiune privind performanțele și o secțiune de istorie.

Testul de memorie.

Partea I

1a. În ce an suntem? ______________________

1b. În ce anotimp suntem? ______________________

1c. În ce lună suntem? ______________________

1d. Ce zi a săptămânii este? ______________________

1e. În ce dată suntem azi? ______________________

2. Țineți minte următoarele cuvinte: măr, masă, ban.

3. Fără să vă uitați la ceas, scrieți ce oră este:
hh:mm ______________________

Acum uitați-vă la ceas și scrieți ora corectă:
hh:mm ______________________

4. Dați numele actualului și ultimilor patru premieri ai țării:

____

____

____

____

5. Scrieţi denumirea următoarelor obiecte:

a. ______________________________

b. ______________________________

c. ______________________________

d. ______________________________

e. ______________________________

f. ______________________________

g. ______________________________

h. ______________________________

Partea a II-a

Încercuiţi răspunsul corect pentru fiecare dintre întrebările care urmează:

6. Vă amintiţi ultima adresă la care aţi locuit?
   Da Nu

7. Credeţi că vă repetaţi mai des decât în trecut?
   Da Nu

8. Oamenii se enervează pe dumneavoastră pentru că uitaţi?
   Da Nu

9. Vă amintiţi mai greu lista de cumpărături decât în trecut?
   Da Nu

10. Vă amintiţi cu greu evenimente petrecute în această dimineaţă sau săptămâna trecută?
    Da Nu

11. Aveţi dificultăţi de orientare mai des decât în trecut?
    Da Nu

12. Vă rătăciţi mai des decât în trecut?
    Da Nu

13. Găsiţi cu greu cuvinte pentru a vă exprima o opinie?
    Da Nu

14. Credeţi că rătăciţi sau pierdeţi lucruri mai des decât în trecut?
    Da Nu

15. Dificultăţile dumneavoastră de memorare vă îngreunează munca sau viaţa socială?
    Da Nu

16. Fără a vă întoarce la începutul testului, scrieţi cele trei cuvinte care vi s-au comunicat iniţial:

Punctajul testului de memorie

Răspunsurile pentru Partea I a testului (punctaj total pentru Partea I = 18):

1. Acordaţi un punct pentru data exactă în care sunteţi (data, ziua săptămânii, luna, anotimpul, anul). Reţineţi că asta nu înseamnă să vă acordaţi câte un punct pentru fiecare în parte, ci numai dacă toate răspunsurile au fost corecte. (1 punct)

2. V-aţi amintit cele trei cuvinte (*măr, masă, ban*) din întrebarea 16? Acordaţi un punct pentru fiecare răspuns corect. (3 puncte)

3. Dacă diferenţa dintre ora apreciată de dumneavoastră şi cea corectă este de mai puţin de 30 de minute, acordaţi 1 punct. (1 punct)

4. Acordaţi un punct pentru numele corect al fiecărui premier. Ordinea în care vi le-aţi amintit nu este relevantă. (5 puncte)

5. Acordaţi un punct pentru fiecare răspuns corect. (8 puncte)

   a. Abac (1 punct)
   b. Ghindă (1 punct)
   c. Scară rulantă (1 punct)
   d. Iglu (1 punct)
   e. Creion (1 punct)
   f. Raportor (1 punct)

g. Piramidă (1 punct)
h. Ceas (1 punct)

Răspunsurile pentru Partea II a testului (punctaj total pentru Partea II = 10):

6. Acordați un punct dacă v-ați amintit ultima adresă unde ați locuit. (1 punct)

7-15. Acordați un punct pentru fiecare răspuns negativ. (9 puncte)

Numărul total de puncte:

Interpretare

Dacă aveți un scor de 27 sau 28 de puncte, felicitări! Se pare că aveți o memorie destul de bună. S-ar putea să vă surprindă acest lucru, mai ales dacă ați cumpărat cartea pentru a vă îmbunătăți memoria. Înseamnă că percepția asupra memoriei dumneavoastră nu reprezintă o părere justă asupra felului în care funcționează ea de fapt.

În orice caz, cumpărând această carte, nu ați făcut o investiție proastă. Acum știți cu siguranță că aveți o memorie bună. Cu toate acestea, chiar dacă rezultatul testului este foarte bun, lucrul la strategiile prezentate în carte vă poate ajuta la îmbunătățirea memoriei. Doar ați ales cartea cu un motiv și promitem să nu vă dezamăgim.

Dacă aveți un scor între 22 și 26 de puncte, stați bine, dar n-ar strica puțin ajutor. Nu înseamnă că aveți o „memorie proastă", ci doar că aveți nevoie de puțin ajutor ca s-o îmbunătățiți. Asta intenționăm să facem cu toți cei între 22 și 26 de puncte. Dacă vă aflați printre ei, este imposibil ca această carte să nu vă fie de ajutor. Citiți în continuare și îmbunătățiți-vă memoria.

Dacă aveţi un scor de 21 de puncte sau mai puţin şi aţi remarcat că aveţi probleme cu memoria sau credeţi că o capacitate cognitivă scăzută vă afectează buna funcţionare, poate ar fi bine să faceţi un consult neurologic. Nu intraţi în panică! Acest test nu reprezintă un diagnostic. Dacă aveţi probleme de memorie şi punctajul dumneavoastră se înscrie în această categorie, vă recomandăm să obţineţi sfatul unui specialist. Poate doriţi să vă împărtăşiţi îngrijorarea cu medicul dumneavoastră de familie şi veţi dori ca acest doctor să vă trimită la un neurolog. Acesta vă poate supune unei serii de examinări care vor ajuta să evalueze dacă aveţi dificultăţi cognitive sau nu.

STABILIREA DE OBIECTIVE PENTRU MEMORIE

Acum că aveţi o privire mai obiectivă asupra funcţionării memoriei dumneavoastră, să începem să stabilim nişte obiective pentru îmbunătăţirea memoriei, acolo unde simţiţi o nevoie mai stringentă. La stabilirea acestor ţinte, scopul este să atingeţi în mod real o îmbunătăţire în funcţionarea memoriei. Atunci când porniţi la stabilirea lor, încercaţi să creaţi o legătură cu acele zone din viaţa dumneavoastră afectate negativ de funcţionarea precară a memoriei.

Fiţi realist atunci când evaluaţi aceste zone în care vreţi să faceţi îmbunătăţiri. Dacă vreţi să memoraţi o sută de numere de telefon doar de dragul exerciţiului, vă recomandăm să cumpăraţi unul din programele „minune“ pentru care se face atâta reclamă la televizor. Dar dacă sunteţi operator de telefonie şi memorarea a o sută de numere de telefon vă poate îmbunătăţi calitatea vieţii, atunci nu mai staţi pe gânduri.

Cel mai important aspect este calitatea vieţii dumneavoastră. Cum ar putea îmbunătăţirea memoriei să conducă la îmbunătăţirea calităţii vieţii dumneavoastră? Pe ce zone doriţi să vă concentraţi pentru îmbunătăţirea memoriei? Staţi prost la capitolul nume de

persoane? Întâlniri? Plata la timp a facturilor? Care este domeniul în care îmbunătăţirea memoriei vă va ajuta cel mai mult? Odată ce v-aţi dat seama de răspuns, crearea obiectivelor pentru memorie devine un proces în trei etape.

Pasul unu: fixaţi-vă obiectivul

Primul pas este simplu: fixaţi-vă obiectivul. Ce doriţi să îmbunătăţiţi? Să spunem că nu mai doriţi să uitaţi nume. Spuneţi-o cu voce tare. Dacă acesta este scopul dumneavoastră, recunoaşteţi-o. Dacă doriţi să ţineţi minte fiecare întâlnire pe care o veţi avea de-acum încolo toată viaţa, recunoaşteţi acest lucru. Orice obiectiv este valabil. Dar nu uitaţi, dacă doriţi ca acesta să vă ajute, trebuie aplicat acelei zone care v-a creat cele mai multe probleme. Nu inventaţi un obiectiv doar ca să treceţi mai departe de acest capitol din carte. Depuneţi un mic efort şi numiţi acel ceva care chiar este problematic pentru dumneavoastră.

Pasul doi: redefiniţi-vă obiectivul, pentru a-l face posibil

Probabil nu o să reuşiţi să vă amintiţi toate numele şi întâlnirile pe care le veţi avea de acum înainte. Nu are nimic. Acest lucru nu înseamnă că aveţi o memorie defectuoasă. A uita este omenesc. A fi obsedat de uitare este inutil. Acceptaţi faptul că uneori mai şi uitaţi. Doar astfel puteţi face evaluări realiste asupra memoriei dumneavoastră şi puteţi evita depresia provocată de faptul că uneori uitaţi câte ceva.

Deci acum, dacă acceptaţi faptul că e normal să mai uitaţi, este momentul să vă stabiliţi obiectivele într-o manieră realistă. Ar fi bine să le gândiţi în variantă cantitativă, pe cât posibil, astfel mai târziu vă va fi mai uşor să apreciaţi obiectiv cât de bine le-aţi atins.

A UITA ESTE OMENESC.
A FI OBSEDAT DE UITARE ESTE INUTIL.

Să luăm, de pildă, următorul obiectiv: „Nu mai vreau să uit niciun nume cât oi trăi." Ei bine, asta sună nerealist. În tot acest timp, s-ar putea să vă uitaţi şi propriul nume. Reformulaţi acum obiectivul încât să sune mai realizabil şi măsurabil în parametri cantitativi. Ar putea să sune astfel: „Mi-ar plăcea să pot să identific cu 50% mai multe persoane de la birou după numele mic şi cel de familie." Iată un scop potrivit. Este realist şi are un parametru clar, pe care-l puteţi analiza obiectiv mai târziu. Folosiţi acest exemplu ca model în stabilirea obiectivelor dumneavoastră referitoare la memorie.

Pasul trei: stabiliţi un plan de acţiune în cadrul atingerii obiectivului

În acest ultim pas, creaţi-vă un plan de acţiune odată cu obiectivul. Nu vă temeţi, nu trebuie să fie unul complex. Uneori, termenul de „plan de acţiune" poate trimite cu gândul la o strategie militară bine pusă la punct. Nu la asta ne-am referit.

Planuri de acţiune

Un plan de acţiune reprezintă tactica exactă pe care doriţi s-o aplicaţi pentru a transforma obiectivul în realitate. În acest moment, planul dumneavoastră de acţiune ar putea fi să parcurgeţi această carte şi să introduceţi în viaţa de zi cu zi strategiile sugerate aici. (Cel puţin, acesta sperăm că este planul dumneavoastră de acţiune.) Înaintând prin carte, poate doriţi să vă revizuiţi planul de acţiune pentru a reflecta asupra rezultatelor aplicării strategiilor sugerate prin exerciţiile de aici, la problemele memoriei dumneavoastră. Po

fi strategii inspirate din orice capitol. Rețineți că s-ar putea să doriți să vă reîntoarceți la această parte a procesului de stabilire a scopului odată ce ați parcurs mai mult din carte.

Obiectivul îmbunătățit cu un plan de acțiune

Acum să ne concentrăm asupra scopului dumneavoastră îmbunătățit cu planul de acțiune: „Voi citi această carte și voi folosi în viața de zi cu zi strategiile sugerate aici." Dacă ați aplica această formulare la obiectivul dumneavoastră de a vă aminti numele, ar suna cam așa: „Mi-ar plăcea să pot să identific cu 50% mai multe persoane de la birou după numele mic și cel de familie. Pentru acesta, intenționez să citesc *Doctorul memoriei* și să folosesc strategiile sugerate aici pentru a atinge acest scop."

Acum aveți ceva clar. Este un obiectiv real, tangibil, ce încorporează și un plan de acțiune. Puteți evalua progresul fără a folosi perspectiva subiectivă a dumneavoastră despre memoria proprie și aveți la dispoziție toate mijloacele de a o folosi. Acesta este tipul de proces prin care vreți să treceți la stabilirea fiecărui obiectiv.

Pentru a rezuma, pașii pentru stabilirea obiectivelor privitoare la memoria dumneavoastră sunt următorii:

1. Definiți-vă obiectivul.
2. Redefiniți-vă obiectivul, pentru a-l face tangibil.
3. Apoi aplicați-i un plan de acțiune.

După ce ați stabilit obiectivele, rostiți-le cu voce tare. Cum vă simțiți? Îngrijorat? Stresat? Ca în fața unui eșec iminent? Atunci poate că aveți așteptări prea mari și niciun plan clar de acțiune. Obiectivele ar trebui să ofere un fundament percepției pozitive asupra dumneavoastră și asupra memoriei. Începeți cu obiective tangibile și dezvoltați-le pe parcurs.

Dacă vă îngrijorează gândul că ar trebui să vă amintiți cu 50% mai multe nume ale colegilor de birou, începeți cu doar 25% dintre acestea. Odată ajuns aici, puteți ridica ținta la 50%. Decizia e a

dumneavoastră. Principalul este să vă stabiliţi obiective realiste şi la îndemână. Altfel, o veţi da în bară.

RECOMPENSAŢI-VĂ EFORTURILE

Este, de asemenea, foarte important să vă recompensaţi eforturile. Obiectivele nerecompensate (ca şi lipsa recompensei la serviciu), pot duce la frustrare şi lipsa motivaţiei. Analizaţi-vă succesul. Gândiţi-vă ce paşi aţi urmat, pentru a putea repeta acest comportament. Poate doriţi să ţineţi un jurnal al memoriei, în care să consemnaţi reuşitele. Acesta vă poate oferi o înregistrare palpabilă a ceea ce aţi reuşit să faceţi (asta în cazul în care uitaţi).

Aţi putea chiar să vă oferiţi o recompensă concretă pentru eforturile dumneavoastră. Atunci când aţi atins scopul fixat, vă puteţi răsplăti cu cina la un restaurant bun sau cu un film nou. Faceţi orice vă ajută să vă simţiţi bine în legătură cu reuşitele dumneavoastră. Poate suna aiurea, ca şi când ai recompensa un copil care se comportă bine la şcoală, însă a vă recompensa pentru reuşită chiar merită. Valoarea unei astfel de încurajări este susţinută de o mulţime de dovezi. În plus, meritaţi un film sau o cină. Este o scuză excelentă ca să vă răsfăţaţi.

Mai presus de orice, încercaţi să vă convingeţi singur de mai multe ori de succesul înregistrat de memoria dumneavoastră. Aveţi încredere în puterea memoriei pe care o aveţi. Mintea dumneavoastră, ca oricare alta, este o minune a creaţiei. Sărbătoriţi acest lucru. Eliminaţi deprecierile personale aduse „scăpărilor“ de memorie. Gândiţi-vă la acestea în termeni mai blânzi – o scăpare a memoriei, faţă de un rateu al memoriei. Susţineţi progresul pe care îl faceţi. Îmbunătăţirea percepţiei despre memoria dumneavoastră este similară cu îmbunătăţirea respectului de sine pentru starea dumneavoastră psihică bună. Acest lucru este nepreţuit.

PERCEPȚIILE MEMORIEI – O INTENȚIE BUNĂ, GÂNDITĂ PROST

Apa are o memorie perfectă și încearcă mereu să se întoarcă de unde a venit.

Toni Morrison (1996)

Renunțați la trecut. Cu toții facem greșeala de a folosi percepțiile din trecut, despre amintirile noastre, ca etalon pentru așteptările viitoare despre cum ar trebui să „funcționeze" ele. Începem să credem că, dacă ne punem mereu la încercare cu percepția despre cum am fost în tinerețe, vom rămâne „veșnic tineri". Această teorie nu se aplică memoriei, și cu atât mai puțin siluetei dumneavoastră. Trebuie să luați chiar aici și acum hotărârea de a renunța la acest mod de a gândi.

În primul rând, de vreme ce memoria este o parte a existenței noastre, iar existența este ea însăși un proces de învățare, memoria este în continuă schimbare. Peste zece ani nu va mai funcționa ca acum. Asta nu înseamnă că va deveni tot mai proastă, ci doar că va fi diferită. Pe măsură ce adăugăm tot mai multe informații, ca în cazul unui hard de computer, mințile noastre devin mai încete. Dar noi, spre deosebire de computere, devenim mai inteligenți și mai preciși odată cu trecerea timpului. Schimbările care au loc în modul de funcționare a memoriei noastre sunt un proces de îmbătrânire la fel de natural ca și firele de păr alb ce ne apar sau ca ridurile din jurul ochilor. Este un fenomen uman și real. Nu înseamnă că este un lucru rău.

În al doilea rând, percepțiile dumneavoastră despre fostele abilități ale memoriei sunt inexacte. Prin definiție, atunci când credeți că memoria dumneavoastră actuală este proastă, folosirea oricărei comparații cu modul în care funcționa ea în trecut vă duce direct spre eșec. În plus, dacă memoria dumneavoastră este într-adevăr așa proastă cum credeți, oricum nu vă mai puteți aminti cum

funcţiona ea în trecut, pentru a putea face o comparaţie corectă. Aşa că nu mai faceţi greşeala de a compara memoria dumneavoastră de acum cu cea din trecut.

Dacă respectaţi acest sfat, vă promitem că memoria dumneavoastră se va îmbunătăţi cu cel puţin 10 procente chiar de la început. Înainte de a trece la capitolul următor, luaţi o pauză şi stabiliţi-vă obiectivele personale în ceea ce priveşte memoria. Nu uitaţi, fiţi cât mai la obiect, stabiliţi scopuri realiste şi includeţi şi un plan de acţiune pentru atingerea lor. Odată ce vă simţiţi în largul dumneavoastră în privinţa acestor scopuri clare, putem iniţia procesul de îmbunătăţire a memoriei dumneavoastră în capitolul următor, referitor la relaxare.

Capitolul 3

Relaxați-vă și amintiți-vă

Poate că vă sună familiar monologul interior care urmează:

Trebuie să ajung la lucru devreme, ca să mă pregătesc pentru ședința cu directorul, de la 9.30. După aceea trebuie să dau 15 telefoane, trebuie să termin de verificat raportul pe care trebuie să-l înaintez departamentului de marketing și-apoi trebuie să... oh, nu! Ce mai trebuia să fac după aceea? Știu cu siguranță că mai aveam ceva de făcut după-amiază. Oare ce era? Minunat! Acum chiar c-am încurcat-o! De ce nu-mi pot aminti? E de-a dreptul ridicol! Probabil că sunt în faza inițială de Alzheimer, la fel ca tata. Dac-așa o fi, nu știu ce-o să fac! Oare ce trebuia să fac după-amiază?!

Și, bineînțeles, vă amintiți că trebuia să luați prânzul cu o colegă abia când aceasta vă sună și vă spune că v-a așteptat la restaurant timp de jumătate de oră, până și-a dat seama că n-o să mai apăreți.

Trebuie să luați în calcul posibilitatea de a mai reduce din numărul sarcinilor pe care veți încerca să le faceți într-o zi și ar trebui să investiți într-o agendă. Dacă monologul interior de mai sus rezonează cu dumneavoastră, se întâmplă altceva. Sunteți stresat, iar stresul vă afectează memoria.

Aproape oricine trece prin momente în care încearcă din răsputeri să-și amintească ceva și nu reușește. Mulți dintre noi am trăit panica ce se declanșează după. Aceasta începe cu momentul în care

începeţi să vă faceţi griji pentru ce se poate întâmpla dacă uitaţi ceva important. Îngrijorarea se transformă în panică atunci când începeţi să vă gândiţi că acest tip de uitare poate fi stadiul incipient al bolii Alzheimer sau că mintea vă funcţionează prost şi veţi sfârşi în curând într-un delir de amnezie.

Problema cu acest tip de gândire (dincolo de faptul că momentele catastrofale pe care le prevedeţi s-ar putea să nu aibă loc niciodată) este că vă afectează abilitatea de a vă aminti. Anxietatea inhibă rememorarea. Chiar aşa este, oameni buni, îngrijorarea că nu vă mai amintiţi lucruri contribuie şi mai mult la incapacitatea de a vă aminti. Odată ce începeţi să vă faceţi probleme că uitaţi, s-ar putea să nu mai reuşiţi să vă amintiţi. Cercetările au demonstrat că anxietatea are un impact negativ asupra memoriei (Koltai-Attix, Mason şi Welsh-Bohmer 2003).

CUM VĂ ESTE AFECTATĂ DE ANXIETATE MEMORIA

Atunci când vă îngrijoraţi, mintea şi trupul dumneavoastră sunt setate pe reacţia *fugi sau luptă*. Este vorba de un set de reacţii psihologice şi fiziologice care le-au permis strămoşilor noştri să facă faţă pericolelor lumii înconjurătoare. Imaginaţi-vă un om al cavernelor faţă în faţă cu o namilă păroasă. Oribilul animal îşi dezvăluie colţii, între care se mai văd încă urme din masa anterioară, în faţa stră-stră-stră-unchiului dumneavoastră, pe cale să devină gustarea lui următoare. Ar fi cazul ca tipul ăsta fie să o rupă la sănătoasa, fie să lupte ca un nebun.

Din fericire, mintea şi trupul omului cavernelor au fost programate să facă exact acest lucru. În timp ce privea fălcile bestiei, îi creştea tensiunea sanguină, trimiţând mai mult oxigen prin trup şi spre creier, ajutându-l să fugă mult mai rapid şi să gândească mult mai limpede. Totuşi, ultimul lucru la care trebuie să se gândească ruda dumneavoastră aflată în primejdie era ce mâncase cu o seară înainte sau când trebuia să ajungă acasă copiii de la cursurile de vânătoare.

ANXIETATEA PUR ȘI SIMPLU ANULEAZĂ MEMORIA. ANTIDOTUL PENTRU ANXIETATE ESTE RELAXAREA.

Pentru a-și menține mintea concentrată asupra necesității imediate de a-și salva viața, funcțiile sale neurologice de nivel mai înalt s-au blocat într-o anumită măsură. Printre acestea se numără și memoria. Studiile au arătat că necesarul de oxigen din acele părți ale creierului care controlează funcțiile cognitive superioare, cum ar fi memoria, este dirijat spre alte zone din creier. Acest lucru asigură o mai mare „putere mentală" regiunilor care asigură supraviețuirea (Mason 2003).

Oricât ar părea de benefic sau de inutil, evoluția noastră psihologică nu a ținut pasul cu schimbările rapide ce au loc în societate. Este puțin probabil ca vreunul dintre noi să vrea vreodată să privească în gura înfometată a unei creaturi care dorește să-l mănânce. Mintea și trupul nostru sunt programate să răspundă situațiilor stresante de parcă am face exact acest lucru. Este valabil în cazul gândirii catastrofice care se produce când vă îngrijorați că nu vă mai puteți aminti ceva și care sunt motivele pentru care se întâmplă asta.

Dacă vă gândiți „cred că fac Alzheimer" sau „dacă nu-mi amintesc ce trebuie chiar acum, consecințele vor fi catastrofale", vă neliniștiți și anulați reacțiile sistemului nervos autonom care conduc la reacția de *fugi sau luptă*. Anxietatea pur și simplu anulează memoria. Antidotul pentru anxietate este relaxarea. Haideți să analizăm un pic ce înseamnă acest lucru, apoi vă oferim niște exerciții care vă ajută să vă relaxați.

CE ÎNSEAMNĂ RELAXARE?

Îngrijorarea nu poate exista într-un trup relaxat. Aceste stări sunt în antiteză. Și, după cum știți, anxietatea anulează o memorie

bună. Cu alte cuvinte, încă mai sunt speranțe. Dacă reușiți să vă relaxați, neliniștea dumneavoastră va scădea, iar memoria se va îmbunătăți. Problema este că mulți dintre noi nu au trăit adevărata relaxare și chiar dacă au făcut-o, cum am putea să intrăm în stare de relaxare când suntem ocupați cu lucrul, îngrijirea copiilor și încercarea de a petrece puțin timp cu persoana iubită? Ei bine, avem unele răspunsuri pentru întrebările dumneavoastră.

Relaxarea este o stare psihică, la fel ca și anxietatea. Se manifestă fizic printr-un puls rar, o respirație scăzută și un consum redus de oxigen. În esență, este exact opusul anxietății. Atunci când corpul folosește mai puțin oxigen pentru reacția *fugi sau luptă*, înseamnă că este disponibil mai mult oxigen pentru alte zone ale creierului, inclusiv cele răspunzătoare de memorie.

Atunci când vă relaxați profund, mintea și corpul își încetinesc ritmul și vă simțiți liniștit și împăcat. Nu mai suntem obișnuiți să facem asta în societatea agitată în care trăim, de aceea trebuie să cultivăm această stare. Să vă așezați în fața televizorului sau să luați o pauză de cafea pentru a traversa strada și a cumpăra o porție de junk-food la magazinul din colț n-o să vă ajute să vă relaxați profund. Ba chiar s-ar putea să vă streseze și mai mult. Dacă sunteți ocupat, așa cum este toată lumea, va trebui să învățați să vă relaxați corect.

Majoritatea cărților importante referitoare la anxietate sugerează instituirea unui „program de relaxare" în activitatea dumneavoastră zilnică. Acesta presupune să petreceți zilnic o jumătate de oră sau o oră practicând tehnici de relaxare, cum ar fi relaxarea musculară progresivă, respirația abdominală, meditația sau vizualizarea. Dacă reușiți să faceți asta, e minunat. Nu există nicio îndoială că, dacă reușiți să vă relaxați la acest nivel, veți fi ajutat când încercați să recuperați o amintire pierdută sau uitată.

Dar acest tip de regim nu presupune să vă relaxați suficient pentru a vă îmbunătăți memoria. Vă vom arăta astfel o serie de tehnici pe care le puteți aplica rapid, chiar în momentul în care uitați ceva. Veți putea să vă relaxați mintea și trupul suficient de mult ca funcțiile dumneavoastră cognitive superioare să primească energia necesară pentru aflarea informației pe care o căutați.

RELAXAREA DESTINATĂ REMEMORĂRII

Deci iată-vă pe scaun, la birou, știind că ați uitat ce aveați de făcut la 10.30 în această dimineață. Sunteți sigur că aveați ceva planificat, dar ați uitat să vă notați în agendă și acum nu vă mai amintiți despre ce era vorba. Începeți să vă enervați pe dumneavoastră, spunând: „Minunat! De ce fac mereu asta?" Vă holbați la monitorul calculatorului și, dacă privirea dumneavoastră ar putea ucide, calculatorul ar fi explodat de mult. Strângeți din dinți și din umeri. Vă spuneți: „Ce ridicol! Nu suport când nu-mi amintesc ceva", și tot repetați acest lucru.

În acest moment, cel mai bun lucru pe care-l puteți face pentru a vă aminti este să luați o pauză, numai câteva minute, pentru a folosi unul dintre următoarele exerciții. Făcând acest exercițiu veți reuși nu numai să nu înșfăcați scaunul și să-l aruncați în calculator (strategie care nu duce la nimic bun), ci și să vă îmbunătățiți abilitatea de a vă rememora.

Respirația abdominală

Majoritatea oamenilor nici nu știu să respire așa cum trebuie. Respirația corectă este o artă uitată de societatea modernă, mai ales în culturile occidentale. Multe din culturile orientale au ridicat tehnicile de respirație la grad de ritual. De vreme ce respirația este controlată de sistemul nervos vegetativ, adică se produce involuntar, avem tendința de a ignora importanța ei. Dar gândiți-vă la următorul lucru: dacă nu respirăm, murim. Este un adevăr pe care îl înțelegem cu toții. Mai mult de-atât, o respirație corectă aduce beneficii enorme sănătății, atât fizice cât și psihice. Poate ați observat că majoritatea „programelor complete de sănătate" includ o componentă referitoare la respirație.

În ajutorul dumneavoastră, este important să realizați că respirația profundă reduce anxietatea, accentuează senzația de relaxare și

îmbunătăţeşte capacitatea de rememorare. Are şi meritul de a oxigena mai bine sângele. Sânge bine oxigenat va ajunge la acele regiuni ale creierului care coordonează memoria, încărcându-le cu mai multă „putere". Aşa că ne vom concentra pe practicarea unei respiraţii corecte. Exerciţiul următor vă arată cum să respiraţi profund.



Primul lucru pe care trebuie să-l faceţi pentru acest exerciţiu este să vă aşezaţi într-o poziţie confortabilă. Această poziţie depinde de locul în care vă aflaţi. Dacă sunteţi la birou, ar trebui să închideţi uşa (dacă aveţi uşă), să vă lăsaţi pe spătarul scaunului, să vă ridicaţi picioarele pe birou şi să desfaceţi primul nasture de la pantaloni (nu uitaţi să-l încheiaţi la loc după terminarea exerciţiului). Dacă sunteţi acasă, ar trebui să vă întindeţi pe pat sau într-un fotoliu extensibil. Alegeţi locaţia în funcţie de ce aveţi la dispoziţie în situaţia dumneavoastră. Locaţia nu trebuie să fie prea elaborată sau complicată sau să vă dea prea mare bătaie de cap. Dacă nu reuşiţi să găsiţi o poziţie complet relaxantă, şi a sta în picioare în timp ce faceţi acest exerciţiu, cu ochii închişi, poate fi foarte util.

Odată instalat comod, puneţi o mână pe burtă şi cealaltă pe piept. Închideţi ochii pentru a vă concentra complet asupra respiraţiei. Simţiţi cum aerul este inspirat şi expirat. Observaţi care parte a corpului se ridică în momentul inspiraţiei. Este pieptul sau burta? În majoritatea cazurilor, pieptul este cel care se ridică când inspirăm. Dacă sunteţi ca marea majoritate a oamenilor, pieptul se va umfla când inspiraţi. Veţi dori să schimbaţi asta. Faceţi un efort să respiraţi în adâncul plămânilor. Veţi şti că se întâmplă acest lucru atunci când veţi simţi burta umflându-se, în timp ce pieptul rămâne aproape plat. Odată ajuns în acest punct, faceţi următorul ciclu de cinci repetiţii: inspiraţi până număraţi la cinci, apoi expiraţi până la

cinci. În timp ce faceți asta, ar trebui să repetați cuvântul „relaxează-te" în sinea dumneavoastră.

Nu vă grăbiți! Asigurați-vă că numărați rar până la cinci, atât când inspirați, cât și când expirați.

Inspirați ...2...3...4...5

Expirați ...2...3...4...5

Încercați să inspirați complet, făcând burta puțin rotundă, dar nu tensionată. Faceți la fel și la expirare. Eliminați cât mai mult oxigen din plămâni, fără să vă produceți hiperventilație. Respirați rar și complet. Nu vă grăbiți. Dacă credeți că nu e suficient să numărați până la cinci, atunci numărați până la zece. Faceți cum vi se pare mai bine.

Acest exercițiu durează cam 1-2 minute în total. După ce ați repetat exercițiul, analizați-vă. Vă simțiți mai relaxat?

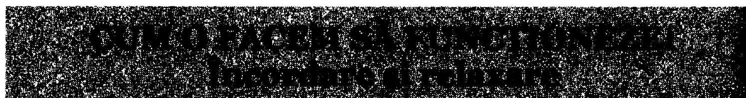


Încordare și relaxare: o scurtă metodă de relaxare musculară progresivă

Poate ați auzit de relaxarea musculară progresivă (RMP). Aceasta reprezintă o modalitate sistematică de încordare și relaxare a tuturor grupelor mari de mușchi din corp. Sistemul a fost dezvoltat de Edmund Jacobsen acum peste 50 de ani (1947). Doctorul Jacobsen a descoperit că, prin încordarea și relaxarea controlată a grupelor de mușchi, oamenii pot învăța cum să elibereze tensiunile despre care nici nu bănuiau că s-au acumulat în aceste grupuri de mușchi. Timp de peste jumătate de secol, această tehnică și-a demonstrat beneficiile imense aduse sănătății.

Pentru a realiza un ciclu complet de RMP este nevoie de jumătate de oră. În mod cert, nu veți avea timp să faceți acest lucru când

sunteți preocupat de organizarea vieții dumneavoastră și încerca să rememorați anumite lucruri pe parcurs. În schimb, am dori s vă arătăm că este o modalitate mult mai scurtă de încordare și rela xare a anumitor grupuri de mușchi din corp, cu scopul de a gener un răspuns de relaxare care vă va ajuta la îmbunătățirea memorie



Pentru ca exercițiul să dea rezultate, este o idee bună să vă așezat într-o poziție comodă, la fel ca în cazul exercițiului de respirație ab dominală. Aflat în poziție, urmați pașii de mai jos.

Ar fi o idee grozavă dacă ați urma toată schema, în ordinea de scrisă. Prin acest exercițiu vă relaxați toate grupele mari de mușch din corp, ceea ce va fi foarte benefic pentru memoria dumneavoas tră. Dacă acest lucru nu este posibil (de pildă, sunteți încălțat c niște pantofi care nu vă permit să faceți exercițiul dedicat picioare lor) sau dacă simțiți că nu aveți timpul necesar la dispoziție, nu v faceți griji. Puteți scurta exercițiul prin relaxarea acelor grupe d mușchi care vă sunt la îndemână în respectivul moment.

Totuși, vă recomandăm să faceți câteva dintre exercițiile dedicat unui grup mai larg de musculatură. Astfel veți simți mult mai mult relaxare. Dacă doar strângeți și relaxați pumnii nu cred că veți sim o mare diferență, dar dacă faceți acest lucru cu mușchii stomaculu sau cu mușchii mari ai picioarelor, răspunsul va fi mult mai bun.

Efectuați fiecare dintre următoarele cicluri de încordare-relaxa re timp de 10-15 secunde. Mențineți încordarea până numărați la 1 și relaxați tot până la 15. În timp ce vă relaxați mușchii, încercați s simțiți cum toată încordarea se duce și relaxarea se instalează di ce în ce mai adânc în fiecare grupă musculară.

Tălpile și gambele

Încordare: Întindeți-vă picioarele de la genunchi, îndreptați vârfurile degetelor înainte. Îndoiți degetele în spate, ca și cum v-ați transforma talpa într-un pumn.

Relaxare: Aduceți tălpile picioarelor înapoi într-o poziție relaxată și stabilă.

Coapsele și fesele

Încordare: Întindeți din nou picioarele din genunchi. De data aceasta, relaxați-vă talpa și apăsați piciorul cât mai mult posibil, încât efortul să se simtă în coapse. În același timp, strângeți fesele. Dacă stați pe scaun, ar trebui să simțiți că vă ridicați ușor în timp ce strângeți fesele.

Relaxare: Aduceți din nou tălpile și picioarele în poziție relaxată și relaxați fesele, încât să simțiți că stați lipit de scaun.

Spatele

Încordare: Arcuiți spatele, umerii și gâtul, încât să simțiți toți mușchii spatelui.

Relaxare: Reveniți în poziția inițială. Puteți să vă cocoșați un pic spatele pentru a reveni din arcuire și a vă relaxa mușchii complet.

Burta

Încordare: Luați o poziție „semișezut“, încordând mușchii abdominali.

Relaxare: Reveniți din poziția „semișezut“. Ați putea chiar să împingeți burta în față, pentru un efect mai bun.

(Rețineți că acest exercițiu este extrem de eficient și poate fi făcut oriunde. Dacă este executat corect, este aproape inobservabil și poate fi efectuat chiar și la supermarket sau în timpul unei ședințe de afaceri. Este eficient și datorită faptului că mușchii abdominali sunt printre cei mai mari mușchi din organism).

Umerii

Încordare: Ridicați umerii spre urechi.

Relaxare: Reveniți în poziție și lăsați brațele să atârne pe lângă corp.

Brațele

Încordare: Aduceți brațele drepte înainte, la nivelul umerilor Strângeți pumnii și încordați bicepșii și tricepșii.

Relaxare: Din nou, lăsați brațele moi pe lângă corp.

Maxilarul, gâtul și fața

Încordare: Încleștați dinții, încruntați-vă și apropiați sprâncenele.

Relaxare: Relaxați-vă. Lăsați maxilarul să atârne puțin liber Simțiți cum se relaxează mușchii frunții.

Lâncezeala

Ați venit vreodată acasă după o zi lungă și epuizantă de lucru ș v-ați aruncat în fotoliu sau pe un scaun sau pe canapea și ați rămas acolo să lânceziți, ca o păpușă de cârpă? Nu-i așa că-i minunat? E o stare atât de relaxantă, aproape că ați putea adormi doar gândindu-vă la asta. Iată o tehnică pe care o alintăm cu termenul de „lâncezeală“ și care este o modalitate grozavă de a vă relaxa.

CUM O FACEM SĂ FUNCȚIONEZE: Lâncezeala

E foarte simplu. Stați jos pe pat sau pe scaun, oriunde vă convine mai bine, în funcție de împrejurări, și lăsați toată încordarea să vi

scurgă din corp. Imaginați-vă că sunteți o păpușă de cârpă. Goliți-vă mintea și lânceziți. Lăsați încordarea să vă cadă de pe umeri, brațele să atârne pe lângă corp, capul să vă cadă în piept, iar maxilarul să se deschidă liber. Dacă simțiți nevoia, întindeți picioarele. Faceți tot ce puteți pentru a deveni moale.

Este important ca, atunci când intrați în starea de prostrație, să nu încercați să vă amintiți nimic. Goliți-vă mintea, așa cum ați făcut-o cu trupul. Nu uitați, o păpușă de cârpă nu poate nici să gândească, nici să se miște. Deveniți acea păpușă. Dacă sunteți foarte încordat, poate ar fi bine să faceți câteva exerciții de respirație abdominală înainte de a începe exercițiul de lâncezeală.

După ce lânceziți un minut sau două, reveniți la starea normală. Ridicați-vă de pe scaun și reluați-vă activitatea, mai ales folosindu-vă memoria.



Vizualizarea

Vizualizarea este un exercițiu mental. Toate celelalte tehnici din acest capitol au o accentuată componentă fizică. Nu și aceasta. Unul din motive este acela că majoritatea oamenilor intră mai rapid în starea de relaxare atunci când sunt conectați la realitatea fizică imediată. Cu toate acestea, vizualizarea este un instrument de relaxare extrem de puternic, atunci când este aplicat eficient.

Ca și respirația abdominală și RMP, vizualizarea poate fi un exercițiu extrem de complex. S-au scris multe cărți despre acest subiect. Dacă vă hotărâți în acest sens, puteți transforma vizualizarea într-o practică zilnică regulată. În forma ei mai sofisticată, poate deveni un fel de autohipnoză. Pentru a ajunge acolo, este nevoie de mult timp și energie. Ca și majoritatea exercițiilor prezentate în acest capitol, vizualizarea s-a dovedit a avea efecte fizice și

psihice extraordinare pentru sănătate. Este chiar uluitor ce poate face mintea umană.

Multe dintre exercițiile de vizualizare includ programe predefinite de inducere a unei stări semihipnotice, purtându-vă într-o călătorie mentală pusă la punct anterior. Există pe piață o mulțime de casete care vă conduc într-o călătorie de vizualizare printr-o pădure frumoasă, de-a lungul unor plaje cu nisip alb și fin, de unde se vede oceanul, sau pe o punte atârnată peste o apă curgătoare. Acestea sunt exerciții minunate, dar consumă mult timp. O să vă cerem să faceți ceva un pic diferit. Vă vom sugera să vă gândiți la propria dumneavoastră vizualizare.



Fiecare are momente, în timpul unei zile, când alunecă în visare cu ochii deschiși. Vă sugerăm aici să transformați acele momente în clipe de relaxare.

Reveniți în poziția confortabilă cea mai potrivită pentru dumneavoastră, închideți ochii și lăsați-vă gândurile să zboare aiurea. Cu puțină respirație abdominală înainte, puteți fi pregătit pentru acest exercițiu, așa că începeți în acest mod, dacă doriți.

Când simțiți că mintea începe să zburde, în întunericul ce vă înconjoară, invocați o imagine care vă provoacă plăcere și vă face să vă simțiți împăcat. Poate fi vacanța de vis pe care ați avut-o sau o amintire din copilărie. Poate fi un fragment din romanul preferat sau o pictură pe care o admirați. Dacă reușiți să fiți creativ, puteți creiona pe loc o imagine complet nouă. Încercați să vă puneți imaginația la treabă. Imaginați-vă în detaliu sunete și reprezentări. Simțiți mirosul florilor de pe marginea drumului pietruit? Puteți observa minunatele culori ale peștilor tropicali din acvariul pe care vi l-ați dorit dintotdeauna?

Acum plasați-vă în interiorul acestei scene. Vă vedeți plimbându-vă pe un drum pietruit, într-un sătuc de acum sute de ani. La colț

se află taverna preferată. Este întuneric, iar mirosul de pâine proaspătă, bere şi cârnaţi se strecoară pe uşă. Intraţi. Ce se întâmplă mai departe depinde de dumneavoastră. Este viziunea dumneavoastră. Este momentul dumneavoastră de relaxare.

Când vă simţiţi relaxat şi toată scena s-a încheiat în mintea dumneavoastră, reveniţi uşor la lumea ce vă înconjoară. Poate doriţi să mai staţi jos câteva minute, să vă reacomodaţi cu mediul, înainte de a vă reîntoarce în lumea reală.

SFAT: După ce parcurgeţi unul din exerciţiile de mai sus, încercaţi uşor să vă reamintiţi ceea ce doreaţi. Dacă vă grăbiţi, imediat după exerciţiu, să vă aduceţi aminte, veţi strica tot ce aţi realizat cu ajutorul exerciţiului de relaxare. Încercaţi din nou să căutaţi informaţia în minte. Dar fără grabă. Este chiar acolo. Relaxaţi-vă şi va ieşi la lumină.

PUNEŢI LUCRURILE CAP LA CAP

Aţi reuşit! Acum ştiţi cum să vă relaxaţi. În fine, poate nu complet. E nevoie de mult exerciţiu pentru o adevărată relaxare. Dar dacă profitaţi din plin de aceste exerciţii şi le utilizaţi atunci când aveţi nevoie, în curând veţi putea să vă relaxaţi în voie şi vă veţi îmbunătăţi memoria.

Unul dintre lucrurile minunate legate de exerciţiile pe care vi le-am arătat în acest capitol este acela că le puteţi folosi în tandem. Adică puteţi face mai multe exerciţii în acelaşi timp. Aţi observat că v-am sugerat să începeţi cu respiraţia abdominală chiar înaintea exerciţiilor de mai sus. Iată una dintre combinaţiile posibile. Puteţi lâncezi şi vizualiza în acelaşi timp, puteţi face respiraţie abdominală

în timpul ciclurilor de încordare-relaxare musculară. Depinde numai de dumneavoastră.

SFAT: O altă modalitate de îmbunătățire a memoriei este relaxarea în faza de codificare. Vă amintiți, din capitolul 1, definiția codificării ca proces ce are loc când se introduce informația în creier? Dacă sunteți tensionat, nu veți putea codifica corect. În mod automat, și recuperarea informației va fi mai anevoioasă. Pentru a vă îmbunătăți memoria, faceți oricare din exercițiile de relaxare prezentate în acest capitol înainte de a codifica informația importantă. Totodată, vă pot ajuta câteva reprize de respirație abdominală.

SFAT: Încercați tehnica numită „Metoda Loci". Memorați 10 locuri din locuința dumneavoastră care vor rămâne mereu aceleași. Asta o să vă servească drept puncte de referință de care vă puteți atașa viitoarele amintiri. De fiecare dată când vreți să memorați ceva, atașați acel lucru de una dintre cele 10 locații. Primul lucru se va atașa de primul loc, al doilea de următorul și tot așa. De exemplu, să spunem că azi trebuie să-mi amintesc să ridic corespondența și să schimb uleiul la mașină. Prima locație este holul de intrare al casei. Îmi imaginez că pășesc în hol, deschid ușa și mă invadează o avalanșă de corespondență. Pășesc spre cea de-a doua locație, bucătăria. Cum pătrund în bucătărie, mecanicul meu auto stă chiar în mijlocul mesei, turnând ulei de motor pe jos. Mai târziu, când va trebui să-mi amintesc ce am de făcut în ziua respectivă, pur și simplu o să-mi imaginez cum intru în casă.

Relaxați-vă și amintiți-vă

Cu cât devine mai eficientă relaxarea în acel moment, cu atât mai eficientă va deveni și memoria dumneavoastră. Se va îmbunătăți simțitor pe măsură ce relaxarea devine mai bună.

Pentru că ați reușit să vă relaxați, capitolul 4 vă va arăta cum să fiți pe fază, să fiți atent. Nu uitați să luați cu dumneavoastră tot ce ați acumulat legat de relaxare de-a lungul lecturii care-a mai rămas din carte. O să vă ajute mai mult decât vă puteți imagina.

Capitolul 4

Fiţi atenţi!

„Fii atent!" Când eraţi copii, probabil aţi auzit propoziţia asta de sute de ori de la părinţi, profesori, mătuşi, unchi şi alţii. Probabil o mai auziţi încă pronunţată de soţie sau partenerul de viaţă dacă vă uitaţi la televizor sau citiţi ziarul în timp ce vorbeşte cu dumneavoastră. Ce înseamnă cu adevărat acest îndemn şi care este încărcătura lui „fii atent"?

Se presupune că ştim aproape instinctiv ce înseamnă să fim atenţi. A fi atent este o funcţie cognitivă, ca şi memoria, care funcţionează atât de natural, încât nu ne gândim prea mult la ea. Cu toate acestea, de cele mai multe ori nu suntem deloc atenţi.

Adevărul este că atenţia este un proces cognitiv extrem de sofisticat, care stă practic la baza tuturor celorlalte funcţii cognitive. Folosim atenţia când privim ceva, când ascultăm ceva, când vorbim şi chiar şi când mâncăm. Atenţia este extrem de importantă mai ales pentru memorie. Regula de bază este următoarea: cu cât acordăm mai multă atenţie unui set de date, cu atât mai probabilă este rememorarea acelui set. O atenţie mai bună înseamnă o memorie mai bună. Aşa stând lucrurile, a fi atent este un pas important în îmbunătăţirea memoriei.

Să ne întoarcem la oile noastre: Ce este atenţia? Una dintre definiţiile date de dicţionarul Merriam-Webster's Collegiate (ediţia a 11-a) afirmă că atenţia este „actul sau starea de prezenţă, mai ales prin orientarea minţii asupra unui obiect sau a unui gând." Până aici toate sunt bune, dar a înţelege ce este atenţia şi

O ATENȚIE MAI BUNĂ ÎNSEAMNĂ O MEMORIE MAI BUNĂ.

felul cum funcționează ea în creierul dumneavoastră pentru a ajuta la îmbunătățirea memoriei presupune mai mult decât o simplă definiție.

ATENȚIE PASIVĂ VS. ATENȚIE ACTIVĂ

Trebuie să întrerupem acest capitol pentru a vă pune o întrebare importantă referitoare la memorie. Vă amintiți numele persoanelor care au scris această carte? Probabil că nu. Haideți, întoarceți la copertă și rețineți numele de acolo. Fiți atenți la aceste nume. Vă promitem că merită.

Și acum să ne întoarcem la programul stabilit...

Atenția reprezintă de fapt abilitatea de a vă concentra asupra unui lucru. În mod normal, acest proces are loc cu un scop anume. Dar există felurite tipuri de atenție pe care o acordați oricăror activități. Totuși, înainte de a discuta despre tipurile diferite de atenție, să începem cu niște atribuții de bază ale acesteia.

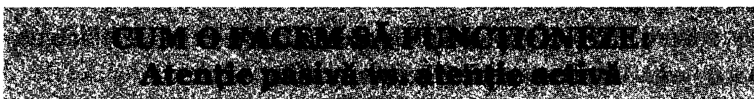
Vă puteți implica activ și pasiv în orice faceți. Dacă sunteți implicați activ în ceva, înseamnă că sunteți conștient de ceea ce faceți și depuneți eforturi în acest sens. Când sunteți implicat pasiv, sunteți mai puțin conștient de ceea ce faceți și nu sunteți angrenat cu adevărat în respectiva activitate.

De pildă, să spunem că vi s-a stricat mașina și trebuie să ajungeți la o stație de autobuz pentru a vă întâlni cu un prieten și a lua prânzul împreună. Sunteți nervos că nu aveți mașină, dar nu este sfârșitul lumii. Puteți privi această plimbare în două feluri. Fie vă implicați

activ în ea, bucurându-vă de aerul răcoros, privind împrejurimile şi simţind în mod concret soarele luminându-vă faţa. Poate vă hotărâţi chiar să profitaţi de ocazie şi să faceţi un pic de exerciţiu fizic, transformând plimbarea în marş (apropo, atât exerciţiile fizice, cât şi cele psihice sunt benefice pentru memorie). De partea cealaltă, puteţi merge pasiv spre staţie, lăsându-vă trupul să urmeze drumul automat, până vă urcaţi în autobuz.

Aceleaşi alegeri le aveţi şi în cazul atenţiei. Puteţi fi atent la un lucru în mod activ sau în mod pasiv. În exemplul de mai sus, aţi fi ajuns în staţie oricum, astfel încât consecinţele pasivităţii ar fi fost minime. Totuşi, în cazul memoriei, diferenţa dintre atenţia activă şi cea pasivă este imensă. Motivul principal este unul singur: cu cât sunteţi atent mai activ, cu atât veţi codifica mai bine informaţia în memorie. Staţi! Ce înseamnă „codificare"? Dacă vă amintiţi, este foarte bine. Dacă nu, nicio problemă: întoarceţi-vă la capitolul 1 şi reîmprospătaţi-vă memoria.

După cum ştiţi din capitolul 1, singura schimbare cu adevărat importantă pe care o puteţi face pentru funcţionarea mai bună a memoriei dumneavoastră va fi în timpul procesului de codificare. (Vedeţi capitolul 5 pentru sugestii privind îmbunătăţirea procesului de codificare). Cu cât acordaţi o atenţie mai activă unui set de date atunci când daţi de ele, cu atât mai puternice vor deveni legăturile neuronale legate de respectivele date. O reţea neuronală mai puternică înseamnă o rememorare mai bună, adică o memorie mai bună. Ideea acestor aserţiuni este doar repetarea mai elaborată a ceea ce aţi auzit întruna în copilărie: „Fii atent!"



CUM O FACEM SĂ FUNCŢIONEZE!
Atenţie pasivă vs. atenţie activă

Mai devreme v-am rugat să memoraţi numele de pe copertă. Aţi reuşit? Dacă nu, ruşine! Dacă da, scrieţi mai jos numele (sau, dacă nu vă place să scrieţi pe carte, puteţi doar să vi le amintiţi).

Acum verificați numele pe care le-ați scris sau vi le-ați amintit, comparându-le cu cele de pe copertă. Sunt corecte? Foarte bine. Ați reușit. Ați trecut testul.



S-ar putea să vă întrebați dacă autorii și-au pierdut temporar uzul rațiunii. Stați liniștiți, suntem bine. Sau poate ne-ați ghicit stratagema. Da, acest mic test a avut un scop mai important.

Ideea din spatele acestui exercițiu a fost de a vă oferi o experiență directă legată de diferența dintre atenția activă și cea pasivă. Când v-am cerut inițial să vă amintiți numele, probabil nu ați reușit să o faceți. Dacă ați reușit, fie nu aveți nevoie de cartea aceasta, fie aveți un talent aparte. Oricum, ați aruncat o privire pe copertă atunci când ați cumpărat cartea, poate chiar ați citit numele autorilor, dar nu ați depus un efort deosebit pentru a le memora. Cu alte cuvinte, le-ați acordat o atenție pasivă.

Când v-am cerut a doua oară să vă amintiți numele, probabil ați făcut-o mai bine. Și asta pentru că v-ați întors la copertă, v-ați uitat la nume, acordându-le o atenție activă și codificându-le mai bine în memorie. Dacă acest exercițiu a funcționat așa cum speram, iată dovada importantei diferențe dintre atenția activă și cea pasivă. Mai mult, este dovada convingerii noastre că atenția activă chiar îmbunătățește memoria.

Iar acum vă acordăm permisiunea de a șterge pe vecie din memorie numele reținute.

Vă mulțumim pentru participare. A fost un test al sistemului de urgență al memoriei.

Dacă doriți o modalitate mai facilă de îmbunătățire a memoriei, preluați acest concept dincolo de paginile acestei cărți și începeți să

acordaţi o atenţie activă lucrurilor pe care doriţi să le reţineţi. Dacă doriţi să vă amintiţi să-l luaţi pe Tommy de la antrenamentul de fotbal, ca să nu vină singur pe jos, prin zăpadă, atunci acordaţi o atenţie activă momentului când vă spune la ce oră se termină antrenamentul. Să fiţi angrenat activ în momentul codificării este poate cel mai bun lucru pe care îl puteţi face pentru memorie.

TIPURI DE ATENŢIE

Este uşor de identificat diferenţa dintre atenţia activă şi cea pasivă. Cu toate acestea, procesul de atenţie este mult mai complex decât aceste două dimensiuni. În 1988, Lazar Stankov identifica şase tipuri diferite de atenţie. În continuare trecem în revistă aceste şase tipuri:

Concentrarea reprezintă abilitatea de a susţine energia mentală orientată spre o sarcină precisă pe o perioadă mai lungă de timp. Gândiţi-vă că vreţi să citiţi o carte cu un grad de înţelegere mai mare decât lecturile dumneavoastră obişnuite. Acest lucru necesită concentrare.

Vigilenţa reprezintă abilitatea de a detecta simboluri ce apar rar, pentru o perioadă mai mare de timp. Observarea stelelor căzătoare este un exemplu bun de vigilenţă.

Căutarea reprezintă abilitatea de a selecta un tip anume de informaţie dintr-o sumă de informaţii asemănătoare. Să poţi identifica un nume dintr-o listă de nume, dintr-o carte de telefon, este un exemplu de căutare. Căutarea cuvintelor din revistele de rebus sau integrame sunt şi ele exemple de căutare.

Atenţia selectivă reprezintă abilitatea de a direcţiona energia mentală spre o anume activitate, în timp ce este blocat alt tip de informaţie care ar putea interfera cu atenţia. Să citiţi o carte în timp ce soţia vorbeşte la telefon este un exemplu de atenţie selectivă. (Nu

uitați, acest lucru este diferit de „ascultarea selectivă", o abilitate care va duce inevitabil la sfârșitul relației dumneavoastră.)

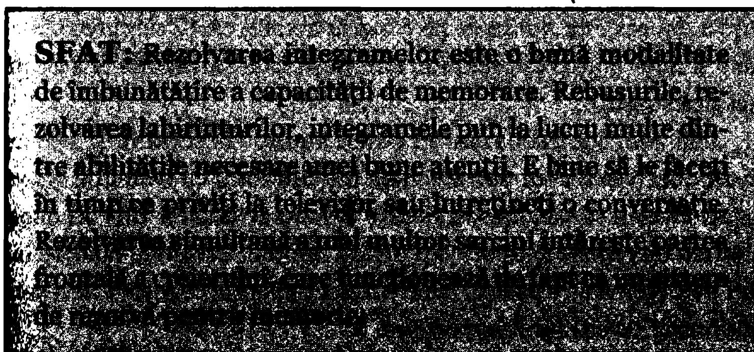
Atenția alternativă reprezintă abilitatea de a vă conecta și deconecta atenția de la doi stimuli diferiți. Să citiți o carte și să priviți la televizor, iată un exemplu de atenție alternativă.

Atenția distributivă reprezintă abilitatea de a face două lucruri diferite în același timp. Să ascultați muzică în timp ce spălați vasele este un exemplu bun de atenție distributivă.

Dar ce înseamnă toate acestea pentru dumneavoastră? De ce să vă pese că sunt șase tipuri de atenție? În definitiv, nu sunteți neuropsiholog (sau poate sunteți, caz în care ne cerem scuze). Ar trebui să vă pese din două motive. În primul rând, alegerea tipului de atenție acordat unei anume activități a arătat că poate îmbunătăți memoria (Niemann, Ruff și Baser 1990).

În al doilea rând, cele mai importante tipuri de atenție – cea selectivă, alternativă și distributivă – presupun utilizarea unei cantități semnificative de energie cognitivă. Fiind conștienți de tipul de atenție pe care îl folosiți, veți putea să vă concentrați energia cognitivă acolo unde doriți să aveți cea mai mare eficiență. Astfel, vă veți îmbunătăți memoria.

Dar la ce ne referim prin „energie cognitivă" și cum afectează aceasta memoria?



SFAT: Rezolvarea integramelor este o bună modalitate de îmbunătățire a capacității de memorare. Rebusurile, rezolvarea labirinturilor, integramele pun la lucru multe dintre abilitățile necesare unei bune atenții. E bine să le faceți în timp ce priviți la televizor sau întrețineți o conversație. Rezolvarea [illegible]

UN EFORT EFICIENT ESTE CEL CARE RESPECTĂ LIMITELE.

ENERGIA COGNITIVĂ ŞI OBOSEALA

Este posibil ca până acum să fi rămas cu impresia că vă în demnăm să depuneţi mai mult efort atunci când vă concentraţ atenţia. E adevărat – atenţia presupune efort, iar efortul acesta v va îmbunătăţi memoria. Însă iată partea dificilă: efortul eficient est cel care respectă limitele.

Fiecare dintre noi are o cantitate finită de energie cognitivă (î cazul unora fiind mai limitată decât în al altora). Resursele aces tea limitate trebuie folosite cu grijă, întrucât suprasolicitarea poa te agrava situaţia. Domeniul în legătură cu care doriţi să deveniţ mai conştienţi este cel căruia trebuie să îi dedicaţi energie. Vă pu tem învăţa cum să procedaţi pentru a reţine sute de nume, dintr-u grup vast de persoane, aşa cum fac experţii în memorie care apa la televizor, dar care ar fi valoarea reală a acestei abilităţi? Cu c v-ar ajuta? Chiar şi exerciţiul de mai sus, pentru care v-am ruga să vă amintiţi un nume de pe coperta acestei cărţi, se putea dove di a fi unul inutil (din fericire, am reuşit să îl salvăm de la aceast tragică soartă).

Iată cum stă treaba: nu vă puteţi aminti chiar totul, şi nici n v-aţi dori. Dacă v-aţi petrece viaţa tratând totul cu o atenţie activ şi aţi încerca să vă amintiţi fiecare detaliu al fiecărei zile, aţi obos extrem de repede şi-apoi v-aţi pierde minţile. Creierele noastre in tră natural în stare pasivă, pentru a stoca energia cognitivă necesar lucrurilor cu adevărat importante.

Știți unde aveți probleme de memorie (capitolul 2 v-a ajutat în acest sens) și știți ce doriți să vă amintiți mai bine. Ideea este să aplicați exercițiile și conceptele din această carte la zonele cu probleme, nu asupra tuturor zonelor memoriei.

Când sunteți obosit mental, resursele dumneavoastră de energie cognitivă sunt împuținate. Dacă vă extenuați, vă veți inhiba abilitatea de a vă aminti. Anumite tipuri de atenție solicită o cantitate imensă de energie cognitivă, mai ales atenția selectivă, alternativă și distributivă. Poate ați observat că, atunci când încercați să citiți și să vă uitați la televizor în același timp, nu vă mai amintiți nici ce-ați citit, nici ce-ați văzut. Parțial, acest lucru se explică prin faptul că vă folosiți prost resursele cognitive limitate. Fiecare dintre aceste activități solicită multă atenție. Dacă o împărțiți între ele, cel mai probabil n-o să vă amintiți prea bine niciuna dintre ele.

Unul dintre motivele principale pentru care oamenii au probleme de memorie este că se întâmplă prea multe lucruri. Pur și simplu nu le putem procesa pe toate. Ar fi bine să putem, dar realitatea este alta. Așa că fiți îngăduitor cu dumneavoastră și cu memoria dumneavoastră. Respectați-vă limitele. Veți descoperi că vă amintiți mai multe, dacă vă îngăduiți libertatea de a nu vă aminti totul.

NELA

NELA este acronimul folosit pentru o metodă de conservare a energiei cognitive. Vine de la primele litere ale următoarelor îndemnuri:

- Notați pe hârtie
- Eliminați abaterile de atenție
- Luați o pauză
- Alegeți momentul potrivit

Acronimul vă ajută să vă amintiți mai bine metoda. Urmați pașii și veți reuși să economisiți resursele cognitive pentru lucruri cu adevărat importante.

Notaţi pe hârtie

Una din cele mai bune strategii pentru conservarea energiei cognitive este să vă notaţi sau să vă faceţi un calendar al întâlnirilor. Reţineţi, faptul că vă notaţi nu duce în sine la îmbunătăţirea memoriei. Ceea ce notaţi trebuie utilizat în scopul organizării; dacă pierdeţi ce-aţi notat, nu ajută la nimic. Amplasaţi notiţele strategic în mediul dumneavoastră. Dacă trebuie să daţi un telefon la prima oră a dimineţii, puneţi un *post-it* lângă periuţa de dinţi. Dacă trebuie să vă amintiţi să treceţi pe la poştă în drum spre lucru, lipiţi un bilet pe bordul maşinii. Cu ajutorul bileţelelor nu mai trebuie să vă concentraţi să vă amintiţi fiecare detaliu zilnic, rezervându-vă memoria pentru lucruri cu adevărat importante.

Eliminaţi abaterile de atenţie

Lucrul cel mai enervant la faptul că, în timp ce soţia dumneavoastră vorbeşte la telefon, încercaţi să citiţi este acela că nu vă puteţi concentra asupra cărţii. Astfel sunteţi obligat să folosiţi atenţia selectivă şi nu concentrarea. Aşa cum am menţionat mai sus, atenţia selectivă utilizează, în general, mai multă energie cognitivă decât concentrarea.

Soluţia ar fi eliminarea abaterii de la atenţie. Aveţi grijă, asta nu înseamnă eliminarea soţiei. Mai bine vă duceţi pur şi simplu în altă cameră, unde nu se mai aude conversaţia telefonică, şi aşa vă puteţi concentra mai bine asupra cărţii.

Dacă este ceva cu adevărat important de reţinut, chiar înainte să fiţi atent la acel lucru, eliminaţi din jurul dumneavoastră orice v-ar putea abate atenţia. Uneori poate dura ceva vreme să vă daţi seama despre ce este vorba. În multe cazuri, înseamnă că v-aţi oferit ocazia trecerii de la un tip de atenţie de ordin înalt, cum ar fi atenţia selectivă, la unul de ordin scăzut, cum este concentrarea. Acest lucru poate fi foarte util.

În mod ironic, în timp ce scriam aceste rânduri, mi-am dat seama că nu reuşeam să mă concentrez. Mi-a luat câteva minute să

> **SFAT:** Când luaţi o pauză, ar fi o idee bună să faceţi exerciţiile de relaxare descrise în capitolul 8. Beneficiul ar fi cu dublu sens: să reducă din oboseala cognitivă şi să vă întărească memoria, prin reducerea stresului şi a anxietăţii. Pauzele şi exerciţiile de relaxare sunt o combinaţie puternică, de succes.

realizez că muzica pe care o ascultam îmi distrăgea atenţia. Nu puteam fi atent la ceea ce scriam, pentru că resursele mele cognitive erau ocupate cu ascultarea grupului Dead Can Dance.

Luaţi o pauză

Dacă sunteţi la lucru şi trebuie să memoraţi cifre de vânzări pentru şedinţa de după-amiază, cel mai bun fel de a o face este să luaţi o scurtă pauză înainte de a vă uita peste cifre.

Uneori suntem atât de ocupaţi, încât nici nu ne mai dăm seama că utilizăm în exces toată energia noastră cognitivă. Practic, cam tot ce facem utilizează energie cognitivă. (Dormitul este singura activitate care-mi vine în minte ce nu necesită energie cognitivă şi, oricum, nu cred că speraţi să vă amintiţi ceva în timpul somnului.)

Dacă aveţi probleme cu memoria, asiguraţi-vă că sunteţi odihnit şi că nu aveţi o grămadă de alte lucruri pe cap atunci când doriţi să vă reamintiţi ceva. O pauză scurtă este mult mai benefică decât să vă forţaţi concentrarea când sunteţi deja obosit.

Alegeţi momentul potrivit

Sunt momente când ştiţi că veţi fi distras şi incapabil de concentrare. Nu încercaţi să memoraţi prea multe în acele momente. De exemplu, dacă vă hotărâţi să memoraţi al treilea monolog al lui

Hamlet pentru că aţi ratat ocazia în liceu, încercând s-o faceţi atunc
când se întorc copiii de la şcoală, probabil nu este cel mai bun mo
ment. Aşteptaţi până se mai potolesc lucrurile, apoi încercaţi s
memoraţi.

În unele cazuri, nu veţi putea să alegeţi circumstanţele potrivit
pentru a memora ceva. Totuşi veţi descoperi că, în multe cazuri, d
fapt aveţi mai mult control asupra situaţiei decât credeţi.

PUNEŢI LUCRURILE CAP LA CAP

Dacă vreţi să aveţi o memorie excelentă, veţi profita de suges
tiile din acest capitol şi le veţi pune în aplicare în viaţa de zi cu zi
în felurile pe care le consideraţi potrivite. Toate informaţiile referi
toare la atenţie sunt intrinsec legate, încât, într-o anumită măsură
distincţiile trasate între tipurile de atenţie devin constructe intelec
tuale arbitrare, clasificate doar pentru a vă ajuta să înţelegeţi ma
bine atenţia şi rolul acesteia în cadrul memoriei.

Lucrul cel mai important cu care trebuie să rămâneţi din acest ca
pitol este faptul că trebuie să fiţi atent pentru a vă putea aminti şi, cu
cât sunteţi mai conştient de asta, cu atât mai bine vă veţi putea aminti

Aceasta este esenţa. Conştientizaţi importanţa atenţiei. Gândi
ţi-vă la ce ar putea să vă abată atenţia. Gândiţi-vă la tipul de atenţi
utilizat în diferite scopuri. Fiţi mai degrabă activ decât pasiv, când
daţi peste informaţii noi.

Odată ce veţi învăţa să luaţi în seamă atenţia, veţi începe să
înţelegeţi cum este să ai o „memorie bună".

Capitolul 5

Introducerea și recuperarea informației

Așa cum vedem din titlu, acest capitol este dedicat introducerii de informații în creier (codificare) și recuperării ei (preluare). Poate ați observat că avem tendința de a ne concentra mai mult pe codificare și mai puțin pe recuperare. Poate v-ați spus în sinea dumneavoastră: „Păi nu-i problema mea! Pot foarte bine să introduc informația în minte. Problema mea este cu memoria! Nu mai reușesc să recuperez informația după ce am introdus-o acolo." Vă puteți îngrijora că această carte nu este deloc despre memorie. Puteți chiar ține o găină sub braț în timp ce citiți această carte.

Creierul dumneavoastră nu este o gaură neagră fără fund, în care informația este absorbită pentru totdeauna. Sau, de dragul cărții de față, vom presupune că mintea dumneavoastră nu este o gaură neagră fără fund. Dacă este, înseamnă că problemele dumneavoastră depășesc aria noastră de expertiză.

Cei mai mulți dintre noi tindem să ne concentrăm atât de mult asupra recuperării informației din memorie, încât nu acordăm prea mare atenție procesului de codificare. Presupunem că, dacă creierul este în regulă, își va face treaba așa cum trebuie și codificăm în mod automat, fără niciun efort, informația pe care dorim să ne-o amintim mai târziu. Atunci când rememorarea nu se întâmplă cât ne-am dori de repede, căutăm tot felul de scuze, ne desconsiderăm sau presupunem că suntem „defecți" într-un fel sau altul. Ne spunem: „Cred că am îmbătrânit. Creierul ăsta bătrân nu mai funcționează cum o făcea odată", sau „Sunt așa de prost! Nu-mi mai amintesc nimic."

Aceste modele de gândire sunt înşelătoare. Adevărul este că nu aţi avea probleme cu recuperarea informaţiei dacă aceasta ar fi fost codificată corect încă din faza iniţială. Cu cât codificarea este mai bună, cu atât sunt mai puternice reţelele neuronale care conţin respectiva amintire. Dacă nu aţi creat o reţea neuronală suficient de puternică, probabil nu veţi reuşi să recuperaţi informaţia cu uşurinţă. Aşadar, în loc să vă îngrijoraţi în privinţa recuperării informaţiei, ar trebui să ne concentrăm pe introducerea unei informaţii de calitate în creier. Codificarea este piatra de temelie a memoriei.

Acestea fiind spuse, capitolul acesta se va concentra, în cea mai mare parte, asupra strategiilor de codificare. Ele sunt mult mai importante decât strategiile de recuperare. Există, totuşi, şi modalităţi de îmbunătăţire a recuperării; vom vorbi şi despre acestea.

CODIFICAREA

În capitolul 4 aţi învăţat despre atenţie şi despre cât de importantă este ea pentru dezvoltarea unei memorii puternice. Este adevărat că atenţia este extrem de importantă. Totuşi, codificarea necesită mai mult decât atenţie. Codificarea înseamnă folosirea funcţiilor cognitive înalte pentru elaborarea şi aprofundarea reţelelor neuronale care conţin amintiri. De exemplu, puteţi acorda o atenţie activă unui număr de telefon prin eliminarea lucrurilor din jur care vă distrag şi privind intens la numărul scris pe o bucată de hârtie. S-ar putea să vă amintiţi acel număr doar făcând acest lucru. Totuşi, există modalităţi şi mai eficiente de a codifica mai profund în minte acel număr de telefon. Prima dintre ele este repetiţia.

Repetiţia

Repetiţia reprezintă actul de a relua mereu un element, până când acesta se fixează mental. Este una dintre cele mai naturale şi eficiente modalităţi de îmbunătăţire a codificării. Dacă încercaţi să memoraţi un număr de telefon, probabil veţi rosti numărul cu voce tare de mai multe ori, până când sunteţi convins că l-aţi reţinut. Aceasta este repetiţia.

Acum gândiţi-vă la un lucru pe care nu-l veţi uita niciodată. De exemplu, numele soţiei. De câte ori i-aţi repetat numele? De câte ori l-aţi spus cu voce tare sau în minte? De milioane de ori? De miliarde? Repetarea lui de atâtea ori a întărit reţelele neuronale legate de acest nume, încât nu-l veţi mai putea uita niciodată. Iată calitatea repetiţiei.

Dar să nu uitaţi că repetiţia (sau orice altă strategie de codificare) nu funcţionează independent de atenţie. Trebuie să folosiţi abilităţile de atenţie în acelaşi timp cu abilităţile de codificare. Dacă aţi repeta fără vreo tragere de inimă acel număr de telefon pe care vreţi să-l ţineţi minte, fără a depune prea mult efort cognitiv, adică atenţie în acest proces, probabil nu-l veţi tine minte prea multă vreme. Dar dacă, pe de altă parte, gândindu-vă la împrejurări, alegeţi tipul de atenţie pe care intenţionaţi să-l folosiţi, utilizaţi abilităţile NELA pe care le-aţi învăţat în capitolul 4 şi *apoi* începeţi să repetaţi, în felul acesta veţi maximiza şansa de a rememora exponenţial informaţia (şi asta înseamnă foarte mult).

SFAT: O altă tehnică pe care aţi putea-o încerca este repetiţia în cicluri. Decât să vă petreceţi jumătate de oră stând jos şi încercând să memoraţi un număr de telefon, faceţi-o la intervale de 2-5 minute. Astfel, veţi reuşi să economisiţi energie cognitivă şi să vă testaţi şi capacitatea de reţinere. Acest exerciţiu este mai eficient decât să pierdeţi mult timp încercând să codificaţi informaţia.

Elaborarea

Să spunem că vreţi să mergeţi la magazin şi, la ieşirea din casă, jumătatea dumneavoastră dragă vă strigă: „Iubitule, nu uita să iei şi nişte cremă de brânză şi roşii în bulion. Îmi place «Del Monte», dacă găseşti, ia din alea." Dumnevoastră vă pregătiserăţi deja mental lista de cumpărături, folosind tot felul de strategii de memorare luate din carte, ca să vă asiguraţi că nu uitaţi nimic. Şi-acum, în ultima clipă, trebuie să mai îngrămădiţi ceva pe listă. Ce e de făcut?

Elaborarea este o altă modalitate eficientă de îmbunătăţire a procesului codificării. *Elaborarea* reprezintă acţiunea de lărgire a contextului imediat al informaţiei pe care doriţi să v-o amintiţi, încât acesta să cuprindă mai multe componente senzoriale sau cognitive. Când doriţi să vă amintiţi ceva, avantajul includerii mai multor părţi ale creierului în procesul de codificare este acela că vă oferă mai multe căi neuronale pe care puteţi merge pentru a recupera informaţia din memorie.

Există o mulţime de dovezi care demonstrează că, atunci când implicăm mai multe structuri cognitive în crearea unei amintiri, respectiva amintire se va fixa mental mai bine (Yesavage 1989). Există o multitudine de posibilităţi de elaborare a informaţiei pe care doriţi să o reţineţi şi, odată ce aţi învăţat să fiţi creativ în elaborare, poate fi chiar destul de amuzant. Să luăm câteva exemple.

Implicaţi-vă simţurile

Poate cel mai direct mod de a elabora pe baza informaţiei pe care doriţi să o reţineţi este să vă implicaţi simţurile în informaţia respectivă. Când încercăm să ne amintim, avem tendinţa de a ne bloca în componenta verbală a informaţiei. De exemplu, puteţi utiliza strategiile de repetiţie, spunând într-una: „cremă de brânză şi roşii în bulion Del Monte". S-ar putea să vă ajute. Nu uitaţi însă că un cuvânt este doar un descriptor. El doar înlocuieşte lucrul real (majoritatea cuvintelor, cel puţin). Poate fi util să treceţi dincolo de cuvinte şi să vă întoarceţi la realitate.

Asta înseamnă să deconstruiți cuvântul, astfel încât să ajungeți la proprietățile fizice și senzoriale ale obiectului descris de acesta. Gândiți-vă la crema de brânză. Este o substanță albă, cremoasă, de întins pe pâine. Gândiți-vă la consistența ei. La gustul ei. De fapt, o puteți vizualiza (vedeți secțiunea *Vizualizare* de mai jos) și observați crema de brânză cu ochii minții. Gândiți-vă ce senzație v-ar da crema de brânză dacă ați freca-o în mâini. Acum procedați la fel și cu roșiile în bulion. Imaginați-vă că striviți între degete bucăți de roșii alunecoase, puse în conservă pentru a fi folosite mai târziu. Imaginați-le în tocana pe care o va face soția pentru cina de diseară. Puteți să vă lăsați pradă acestui proces de imaginație.

Inventați o poveste

Este o problemă cu care vă puteți confrunta atunci când utilizați informația elaborată senzorial. Unele informații nu au legătură cu simțurile. În exemplul de mai sus, vi s-a cerut să cumpărați roșii în bulion „Del Monte". Nu sunt niște roșii în bulion oarecare. Este o marcă specială de roșii în bulion. Ce fel de informații senzoriale puteți atribui roșiilor „Del Monte"? Vă dăm un indiciu – niciuna.

Din acest motiv, în anumite situații, ar fi util să folosiți alte tipuri de tehnici de elaborare. Unul ar fi inventarea unei povești legate de lucrurile pe care nu doriți să le uitați. S-ar putea să sune cam ciudat, dar poate fi chiar amuzant (atâta timp cât vă permiteți să fiți creativ) și este uimitor cât poate fi de eficientă această metodă pentru memoria dumneavoastră. Trebuie să rețineți trei lucruri atunci când vă inventați povestea.

1. **Folosiți în poveste toate informațiile pe care doriți să vi le amintiți**. În exemplul de mai sus, trebuia să rețineți două lucruri: crema de brânză și roșiile în bulion „Del Monte". S-ar putea să sune prea simplist, dar asigurați-vă că aceste două lucruri se regăsesc în povestea dumneavoastră.
2. **Apelați la umor**. Avem tendința de a ne aminti mai ușor lucrurile care ne fac să râdem sau care par erori logice, decât lucrurile

fără însemnătate. Astfel, utilizarea umorului poate fi eficientă î îmbunătăţirea memoriei. Vă amintiţi remarca de mai sus refer toare la căratul unei găini la subsuoară? Iată exemplul de situaţi care se evidenţiază într-o poveste şi vă ajută să vi-l amintiţi. Nı bineînţeles că nu credem că duceţi o găină la subsuoară în tim ce citiţi cartea de faţă.

3. **Folosiţi alte strategii de codificare**. Toate aceste tehnici pc fi folosite interdependent. Ar fi minunat dacă aţi folosi mai mu te deodată. În povestea dumneavoastră puteţi repeta, pentru vă asigura că le reţineţi numele, lucrurile pe care doriţi să vi l amintiţi sau poate doriţi să folosiţi multe informaţii senzorial Dacă apelaţi la amândouă, cu siguranţă memoria dumneavoastr va avea de câştigat.

Acum vă dăm un exemplu de poveste pe care aţi putea-o cre despre crema de brânză şi roşiile în bulion „Del Monte". Ar pute părea puţin lipsit de seriozitate, după tot efortul depus până acum

Secretul roşiilor în bulion „Del Monte": crema de brânză

Del Monte era un om mititel, cam de-un metru. Avea obrajii ru meni şi trupul îndesat şi pătrăţos, plin de păr din cap până-n picioa re. Trăgea la măsea de stingea. Del Monte era celebru în ţinut pentr roşiile sale în bulion delicioase. Nimeni nu ştia care este secretul lu ştiau numai că odată gustate roşiile în bulion ale lui Del Monte, n mai voiai să încerci altele.

Acum mulţi ani, Del Monte descoperise secretul gustului minu nat al roşiilor în bulion: crema de brânză. Într-o zi, după cam mul te păhărele de tărie, Del Monte s-a hotărât să pună o lingură d cremă de brânză în următoarea tranşă de bulion. Habar n-avea c minunăţie urma să creeze.

A luat o lingură din substanţa cremoasă din cutie şi a pus-o î oala în care fierbeau roşiile. Brânza s-a dizolvat uşor în supa roşi de roşii fierte. După ce-a gustat din noua sa creaţie, şi-a dat seam

că tocmai descoperise secretul celor mai bune roşii în bulion: crema de brânză.

După cum vedeţi, o poveste nu trebuie să aibă o bază reală. De fapt, în multe cazuri, cu cât este mai ciudată povestea, cu atât mai uşor vă veţi aminti lucrurile esenţiale. Distraţi-vă, fiţi creativ şi bucuraţi-vă rememorând.

Vizualizarea

Ultima strategie de codificare pe care dorim să v-o arătăm în acest capitol este vizualizarea. Şi capitolul 3 v-a oferit unele informaţii legate de vizualizare. Dar, în spiritul cărţii de faţă, am împărţit exerciţiile de vizualizare în funcţie de aplicaţiile lor directe asupra memoriei. Puteţi să vă întoarceţi la capitolul 3, pentru mai multe informaţii legate de această tehnică.

În ultimii ani, vizualizarea a devenit o practică sau o disciplină de sine stătătoare. Este arhicunoscut faptul că vizualizarea poate avea un impact major asupra tuturor aspectelor vieţii dumneavoastră, de la sănătatea fizică şi psihică până la abilitatea de a învăţa (şi relaxa... mai ştiţi?). Într-adevăr, vizualizarea poate fi nepreţuită pentru a dezvolta o memorie bună.

În prezent, pe piaţă se găsesc multe cărţi referitoare la vizualizare. Dacă sunteţi atras de această tehnică puteţi să vă procuraţi una.

Pentru început, ca să folosiţi vizualizarea pentru ameliorarea memoriei, vă vom explica unele dintre motivele şi modurile prin care această tehnică este eficientă pentru memorie. Ca şi elaborarea, vizualizarea este o modalitate prin care puteţi să vă dezvoltaţi reţelele neuronale care stochează amintirile. De fapt, veţi descoperi că elaborarea şi vizualizarea sunt tehnici care decurg natural una din cealaltă. Imaginaţia este un instrument extrem de puternic, iar mintea are abilitatea extraordinară de a recrea imagini care pot părea aproape reale.

Când vizualizaţi ceva, nu numai că amplasaţi în ochii minţii o imagine a acelui lucru, ci îi şi adăugaţi componente pseudo-senzoriale.

„Vedeți", „simțiți", „mirosiți" și „gustați" lucrul pe care doriți să vi-l amintiți.

Aceste acțiuni de vizualizare generează întregi rețele neuronale, care n-ar fi existat fără declanșarea procesului de vizualizare.

Probabil știți deja să vizualizați, dar poate nu este o abilitate îndelung exersată. De exemplu, de câte ori vă amintiți fața copilului dumneavoastră și simțiți că o puteți„vedea", îl vizualizați. Este un proces natural.

Totuși, pentru a înainta puțin, iată câteva tehnici utile pe care le puteți aplica. În primul rând, stați câteva minute jos, nemișcat, cu ochii închiși, și vizualizați în mod conștient ceea ce doriți să realizați. Asta înseamnă că trebuie să eliminați distragerile și să luați o pauză de la rememorare. Mulți dintre cei care citesc asta vor spune: „Dar nu am timp de așa ceva. În niciun caz." O să vă oferim două răspunsuri.

În primul rând, nu durează mai mult de două minute, iar dacă sunteți așa de ocupat încât nu puteți sta liniștit *două minute*, atunci trebuie să vă gândiți serios să vă reduceți din sarcini. În al doilea rând, gândiți-vă la timpul irosit mai târziu cu încercările de a vă aminti. Gândiți-vă la întâlnirile ratate, la ce-ați uitat să cumpărați, încât a trebuit să vă întoarceți din drum. La cât de mult v-a luat să vă găsiți cheile rătăcite. În cele din urmă, chiar veți economisi timp.

Așadar, găsiți un scaun confortabil și stați liniștit. Închideți ochii și faceți cinci respirații abdominale. (Dacă ați uitat cum, întoarceți-vă la exercițiul de *Respirație abdominală* din capitolul 3.) După ce v-ați relaxat, aduceți informația pe care doriți să o rețineți în fața ochilor minții. Dacă este vorba despre un obiect, imaginați-l cât de complet puteți. Încercați să-l vedeți. Imaginați-vă toate detaliile. Are miros? Cum se simte la pipăit? Ce emoții vă stârnește? Are gust? Apropiați imaginea și priviți părțile componente ale obiectului, apoi îndepărtați imaginea și vedeți-o în ansamblu. Dacă sunt mai multe obiecte, vizualizați întreaga colecție. Priviți împrejurimile. Lăsați mintea să circule liberă ca o cameră de filmat, ana

zând toate detaliile înconjurătoare. Imaginaţi-vă în acelaşi spaţiu cu obiectul.

Dacă sunteţi satisfăcut că aţi vizionat complet imaginea a ceea ce doriţi să vă amintiţi, reveniţi încet la realitate. Mai zăboviţi un pic în scaun înainte de a vă întoarce la activităţile cotidiene. Mai târziu, când veţi dori să vă amintiţi, vizualizarea o să vă ajute cu siguranţă.

RECUPERAREA

Aşa cum am mai spus-o, recuperarea este partea procesului de memorie în care oamenii îşi descoperă scăpările. Când dorim să recuperăm informaţia din creier şi ea nu „se mai află acolo", devenim frustraţi şi îngrijoraţi, ruşinaţi sau pur şi simplu apatici.

Deşi am dori să comparăm creierul uman cu un computer sau un sistem de îndosariere, acesta este mult mai complex şi mai sofisticat decât cele două. Din nefericire, este adevărat că memoria nu este un simplu proces de îndosariere a informaţiei într-un loc pe care-l poţi accesa uşor, oricând ai nevoie. Mintea este cu mult, mult mai complexă decât acest simplu sistem. Totuşi, dacă sunteţi conştient de aceste lucruri, puteţi folosi felul în care mintea îndosariază informaţiile spre avantajul dumneavoastră atunci când vreţi să le accesaţi.

Rememorarea asociativă

După cum aţi învăţat până acum din cartea aceasta, mintea clasează informaţia în multe locuri şi pe categorii diferite.

O modalitate utilă de recuperare a informaţiei este să folosiţi spre avantajul dumneavoastră acest sistem şi să intraţi pe uşa din spate pentru a vă putea aminti (Mason şi Kohn 2001).

Dacă nu reuşiţi să recuperaţi informaţia pe care o căutaţi, căutaţi amintiri asociate acesteia. De exemplu, dacă nu vă amintiţi numele soţiei colegului de birou, amintiţi-vă de coleg şi de numele acestuia.

Acest lucru s-ar putea să vă conducă la amintirea pe care doriți să o recuperați și scăpați de frustrarea și de timpul pierdut cu concentrarea până la obsesie asupra informației pe care doriți să o recuperați.

Această tehnică este utilă mai ales dacă încercați să vă amintiți ceva asociat unei informații deja puternic codificate în memorie. În exemplul de mai sus, v-am sugerat să vă amintiți numele colegului pentru a ajunge la numele soției acestuia. Raționamentul din spatele acestui demers este acela că numele colegului beneficiază deja de o cale neuronală destul de puternică în mintea dumneavoastră. Prin apelarea la acea cale, veți găsi mijloace să ajungeți și la cealaltă amintire.

În majoritatea cazurilor, sunt tone de informații asociate cu ajutorul cărora puteți ajunge la informația pe care doriți să v-o amintiți. Fiți creativ și deschis, iar această strategie vă va ajuta cu siguranță.

Amintiri dependente de un context sau o stare

Aproape toți am trăit experiența de a ieși din sufragerie și a intra în bucătărie fără să știm ce căutăm acolo și de ce am părăsit confortul canapelei (poate doar ca să mai punem sângele în mișcare). Apoi, când ne întoarcem în sufragerie, motivul pentru care ne-am ridicat ne revine deodată în minte. Aceasta se numește o *amintire dependentă de o stare.*

Stările în care formulați informațiile de ținut minte pot fi și mai complexe decât simplul fapt de a vă întoarce acolo unde a fost creată amintirea. De exemplu, dacă erați fericit când s-a petrecut codificarea informației, probabil vă veți aminti informația mai ales când veți fi într-o „stare" de fericire.

Când aveți dificultăți cu rememorarea unei informații, încercați să vă amintiți starea emoțională în care vă aflați atunci când ați codificat-o. Gândiți-vă la emoțiile pe care le-ați avut, la împrejurările fizice în care vă aflați sau la starea mentală în care vă găseați în ac

SFAT: Nu uitați să vă relaxați atunci când codificați și recuperați informația. Dacă nu ați citit deja capitolul 3, ar fi de dorit s-o faceți. Folosiți oricare dintre metodele de relaxare descrise acolo pentru a reuși să vă detensionați în momentul codificării sau recuperării informației.

moment. Recreând starea în care erați când ați codificat informația, vă puteți întoarce spre acea informație.

Nu uitați, de asemenea, că amintirile se creează în contexte mai largi. Timpul, emoțiile, istoriile personale, evenimentele sociale, toate joacă un rol în crearea unei amintiri. Dacă nu reușiți să accesați ușor o informație, încercați să o amplasați în cadrul contextului în care v-ați adus aminte de ea. De exemplu, gândiți-vă la momentul din zi, la cum vă simțeați sau ce vi s-a întâmplat în acea zi pentru a recupera informația de care aveți nevoie. E și o poveste acolo legată de amintirea respectivă? S-a întâmplat ceva important, amuzant sau ciudat atunci? Oricare dintre aceste contexte vă poate conduce la informația pe care doriți să o recuperați.

EXPERIENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE TESTUL FINAL

Deși am afirmat-o în repetate rânduri, o mai spunem o dată: niciuna dintre aceste tehnici nu funcționează dacă nu este pusă în practică. Doar faptul că citiți despre tehnici de îmbunătățire a memoriei nu duce la nimic. Trebuie să luați informația descrisă dincolo de paginile acestei cărți și să o faceți să lucreze pentru dumneavoastră.

Experiența dumneavoastră este testul final. În acest capitol există un număr de strategii de îmbunătățire a memoriei (și vor mai fi multe, pe măsură ce avansați cu lectura). Folosiți ce vi se pare

potrivit. N-aveţi grijă, n-o să ne jigniţi dacă nu folosiţi toate tehnicil descrise de noi în carte. Luaţi-le, încercaţi-le şi folosiţi-le pe acele care vi se potrivesc. Pe celelalte lăsaţi-le deoparte.

Dacă sunt tehnici care nu vă plac pentru că le-aţi încercat şi n au funcţionat în cazul dumneavoastră, puteţi să rupeţi paginile p care au fost scrise. Oricum n-o să aflăm niciodată.

Capitolul 6

Adevărul despre plante, suplimente alimentare și tratamente alternative

de Charles Parker

Una dintre cele mai mari prejudecăţi legate de produsele din plante şi suplimentele alimentare este aceea că sunt mai sigure decât medicamentele prescrise de doctor. Această credinţă larg răspândită legată de siguranţa acestor produse se bazează pe faptul că multă lume alege să urmeze sfaturile prietenilor în loc să-şi facă o programare la un doctor specialist.

De câte ori nu v-aţi surprins în magazin, la meciul de fotbal al băiatului sau la o adunare de familie acceptând politicos sfatul unui verişor legat de produsul naturist cel mai bun pentru unghia dumneavoastră încarnată de la picior? Sigur că exagerăm, dar pariem că aţi fost măcar o dată pus în situaţia de a căuta sfatul unui neavenit legat de un aspect al stării dumneavoastră de sănătate. Asta nu înseamnă că nu există pe piaţă medicamente naturiste sigure şi eficiente pentru sănătatea dumneavoastră. Înseamnă doar că trebuie să fiţi atent de unde vă vin informaţiile.

În acest capitol, veţi afla despre unele plante, suplimente alimentare şi tratamente alternative care se presupune că ajută memoria.

TREBUIE SĂ FIȚI ATENȚI DE UNDE VĂ VIN INFORMAȚIILE.

Veţi afla şi despre plantele pe care trebuie să evitaţi să le includ
în regimul dumneavoastră de însănătoşire a memoriei. Totuşi, în
inte de a trece la plante şi suplimente, sunt câteva lucruri pe ca
trebuie să le înţelegeţi pentru a beneficia din plin de acest capitol
de următorul, legat de medicamentele eliberate cu reţetă.

În primul rând, materialul prezentat în capitolele 6 şi 7 se baze
ză pe studii clinice desfăşurate în ultimele decenii. De vreme ce toa
informaţiile pe care le deţinem referitoare la eficacitatea şi siguran
tratamentelor din plante şi suplimentelor alimentare provin din te
tări clinice, trebuie să ne asigurăm că înţelegeţi clar ce înseamnă
testare clinică.

Dicţionarul Merriam-Webster's Collegiate (ediţia a 11-a) de
neşte testările clinice astfel: „un studiu ştiinţific controlat privitor
siguranţa şi eficacitatea unui agent terapeutic (medicament sau va
cin) utilizat pe subiecţi umani voluntari". Testările clinice sunt sta
dardul de aur pe care se bazează profesioniştii sănătăţii în ceea
priveşte practicile susţinute de dovezi clinice în sprijinul siguran
şi eficienţei produselor medicamentoase. Totuşi, deoarece aces
studii sunt efectuate în medii controlate, utilizarea în „lumea re
lă" a acestor produse poate varia de la pacient la pacient. De ace
este esenţial să respectaţi instrucţiunile doctorului, farmacistu
sau cele din prospect atunci când folosiţi astfel de produse.

Când utilizaţi produse din plante sau suplimente alimentare t
buie să fiţi conştient că monitorizarea acestora este slabă, faţă
procedeul extrem de riguros prin care trebuie să treacă un medi
ment pentru a ieşi pe piaţă. Deşi probabil că se va ajunge ca şi me
camentele fără reţetă să fie supuse unui regim mai strict, trebuie
înţelegeţi că în prezent există o mare diferenţă între produsele
plante şi medicamentele cu reţetă în ceea ce priveşte reglementă
legale impuse de guvernul federal.

Suntem astfel confruntaţi cu un număr de probleme clare c
vine vorba de calitatea produselor eliberate fără reţetă. În pri
rând, ambalajul acestor produse nu reflectă mereu setul compl

ingrediente pe care le conțin. De asemenea, producătorii acestora nu sunt obligați să ofere dovada siguranței sau eficienței produsului respectiv. Din acest motiv, sunt rareori cunoscute efectele adverse sau interacțiunile cu alte medicamente, ceea ce poate duce la un număr de fenomene în cascadă care pot afecta alte aspecte ale sănătății dumneavoastră. Mai mult, locurile de fabricație ale acestor produse nu sunt inspectate sau monitorizate de Autoritatea Federală a Alimentelor și Medicamentelor (FDA) din SUA.

Aceste precizări fiind făcute, mai dorim să adăugăm că există multe produse din plante și suplimente alimentare care au făcut obiectul unor studii individuale și pentru care s-a dovedit eficiența în tratarea multor afecțiuni. Se susține despre multe vitamine, hormoni, plante, suplimente alimentare și medicamente alternative că ajută memoria. Vom arunca o privire mai atentă asupra unora dintre aceste produse.

Sperăm că vă veți lămuri care sunt produsele pe care le puteți adăuga la regimul dumneavoastră de îmbunătățire a memoriei și care să fie o parte a „memoriei dumneavoastră învechite".

GINKGO BILOBA

Ginkgo biloba, din clasa suplimentelor alimentare denumite și *fitoterapice* (adică medicamente derivate din plante), este astăzi unul dintre cele mai căutate suplimente de pe piață. Frunzele și semințele acestui arbore oferă extractul EGb, care s-a dovedit a fi benefic pentru organele vitale precum inima, plămânii și creierul. Concentrația acestui component vegetal atinge maximul toamna, când frunzele de ginkgo biloba încep să se îngălbenească. Trebuie să știți că formulele cu ginkgo biloba conțin doar 2% de extract EGb în produsul final.

În ultimul deceniu, s-au făcut studii legate de efectul ginkgo biloba asupra sănătății. Unul dintre aceste studii de cercetare, făcut de Centrul științific Bronfman din Massachusetts și publicat în jurnalul de medicină „New England Journal of Medicine", a analizat cazul a

98 de bărbaţi şi 132 de femei, împărţiţi în două grupuri de câte 11; (Solomon et al. 2002). Unul dintre grupuri a primit 40 miligram de extract de ginkgo biloba de trei ori pe zi, timp de şase săptămâni în timp ce grupul celălalt a primit un placebo pentru aceeaşi perioadă. Dintre subiecţi, 203 au dus la capăt regimul de şase săptămâni Rezultatele studiului au arătat că extractul nu a dus la îmbunătăţirea „funcţiilor cognitive de învăţare, memorare, atenţie şi concentrare nici a fluenţei verbale la pacienţii adulţi fără dizabilităţi cognitive. (Solomon et al. 2002, 835).

Un alt studiu, făcut de Centrul Medical al Universităţii din New York şi Centrele Memoriei din America, a ajuns la concluzia că pacienţii cu forme uşoare sau moderate de demenţă au dovedit (îmbunătăţire după tratamentul cu ginkgo biloba, în timp ce pacienţi cu demenţă severă au manifestat doar o încetinire a progresiei boli (Le Bars et al. 2002).

Nu s-a identificat un număr semnificativ, din punct de vedere clinic, de interacţiuni ale gingko biloba cu alte medicamente; totuşi trebuie utilizat cu precauţie, din cauza efectelor antiplachetare la pacienţii care urmează medicamentaţie cu anticoagulante. Deşi pentru aceste medicamente fitoterapice nu există obligativitatea raportării efectelor secundare, s-au raportat unele efecte adverse comune, cum ar fi uşoare tulburări gastrointestinale, flatulenţă, greaţă, vărsături, dureri de cap şi diaree.

În concluzie: gingko biloba poate încetini degradarea creierului celor cu demenţă progresivă. Cercetările au arătat că poate avea uşoare efecte benefice asupra funcţiilor cognitive ale bolnavilor de Alzheimer şi alte tipuri de demenţă progresivă. Poate duce de asemenea la corectarea unor pierderi de memorie şi modificări cognitive cauzate în mod normal de îmbătrânire. Gingko biloba nu întăreşte memoria sau funcţionarea cognitivă şi nici nu este un leac miraculos pentru creşterea IQ-ului. Este un cunoscut antioxidant care ajută mai curând la prevenirea, decât la vindecarea pierderilor de memorie.

ESTROGENUL

De parcă n-ar fi fost de-ajuns să aibă lunar ciclu, să treacă prin graviditate și naștere, să trăiască cu riscul de a face cancer mamar și să ajungă la menopauză, studiile au mai arătat și că perioada post-menopauză este pentru femei una de mare risc pentru dezvoltarea bolii Alzheimer, mai mare decât la bărbați. Acest lucru a dus la apariția unei lungi controverse legate de probabilitatea mai mare pentru femei de a suferi de demență.

Doctorul Gayatri Devi de la Serviciul de Memorie și Îmbătrânirea Sănătoasă din New York a creat un website pe tema „Femeile și boala Alzheimer". Ea a descoperit că, printre efectele estrogenului asupra stărilor fizice, atenției și limbajului femeilor, mai există și acela asupra memoriei pacientelor în post-menopauză. Ea afirmă că există în creier „zone-ponton" pentru estrogen care, atunci când sunt activate, stimulează memoria. Mai mult chiar, ea afirmă că estrogenul crește prezența în creier a unor neurotransmițători, cum ar fi acetilcolina, asociată cu stimularea memoriei și funcționarea musculaturii. După scăderea nivelului de estrogen odată cu menopauza, pentru femei crește într-adevăr riscul de a avea Alzheimer (Devi 2004).

Acest lucru duce la nevoia tot mai mare de a înlocui estrogenul pierdut. Ați putea crede că este suficient pentru femeile aflate în post-menopauză să ia tablete de estrogen și astfel să prevină pierderile de memorie; nu este totuși atât de simplu. Mai multe studii clinice făcute în ultimii ani au indicat că înlocuirea estrogenului în perioada post-menopauză este chiar contraindicată. Studiul privind memoria al Inițiativei de Sănătate la Femei (Espeland et al. 2004) a descoperit că femeile care au primit estrogen conjugat equin au dezvoltat un risc mai mare de demență. Studiul a mai arătat că terapia de substituție hormonală a fost ineficientă în ceea ce privește demența, dar a dus și la înrăutățirea stării de sănătate a pacientelor.

Pe de altă parte, un studiu efectuat la Universitatea din Carolina de Sud (Brinton 2004) a ajuns la concluzia că terapia cu estrogen întărește „sănătatea neuronală" și previne sau ușurează boala

Alzheimer. Prin urmare, de unde să ştim care studiu este cel co rect? Este aceeaşi întrebare pe care şi-au pus-o şi cercetătorii de Universitatea din Carolina de Sud, după ce au văzut rezultatele stu diului celor de la Iniţiativa de Sănătate la Femei. Au mai efectuat un studiu de monitorizare, care a indicat că ambele studii au fost co recte. De data aceasta, cercetătorii de la Universitatea din Caroli de Sud au afirmat că, în cazul în care terapia de substituţie cu estr gen începe în stadiile incipiente post-menopauză, atunci când neu ronii sunt încă sănătoşi, se observă într-adevăr o scădere a riscul de dezvoltare a bolii Alzheimer. Eficacitatea tratamentului mai de pinde şi de tipul de progestină din combinaţia de substituţie hor monală.

În concluzie: estrogenul este unul dintre cei mai studiaţi ho moni care afectează scăderea memoriei. Un număr mare de stud bine controlate au demonstrat rezultate confuze. Totuşi, se pare c există o convingere comună: cu cât este luat mai devreme, cu at mai bine. S-a demonstrat că întârzie instalarea bolii Alzheimer, da nu îmbunătăţeşte memoria. În combinaţie cu progesteronul, efe tele secundare pot fi foarte severe, ajungând până la creşterea ri cului de cancer mamar.

VITAMINA E

Vitamina E este una dintre vitaminele solubile în grăsimi şi est esenţială pentru viaţă. Se poate găsi în unele tipuri de legume în seminţe, fructe, în carne, ouă, peşte şi uleiuri. Această vitam nă indispensabilă a demonstrat clinic puternice proprietăţi antic xidante. Antioxidanţii au capacitatea de a distruge radicalii libe neurotoxici, care apar în urma proceselor metabolice obişnuit Radicalii liberi sunt atomi sau grupuri de atomi cu un număr impa de electroni şi apar atunci când oxigenul interacţionează cu anum te molecule. Odată apăruţi, aceştia pot declanşa o reacţie în lan de domino. Pericolul principal îl reprezintă răul pe care îl pot fac

când interacționează cu componente celulare importante, precum ADN-ul sau membrana celulară. Dacă acest lucru se întâmplă, celulele încep să funcționeze anormal sau mor. Acești radicali liberi au fost adesea studiați în ultimii ani, descoperindu-se că sunt o cauză importantă a degenerării cognitive de tip Alzheimer și chiar a afectării cognitive ușoare (Clinical Pharmacology 2004).

Legătura dintre vitamina E și boala Alzheimer a stat la baza a numeroase studii clinice care au încercat să demonstreze această interdependență. Din păcate, majoritatea studiilor au demonstrat că efectul tratamentului cu suplimente de vitamina E este benefic doar dacă acesta este inițiat în fazele incipiente de demență.

De exemplu, în 2004, Facultatea de Medicină a Universității din Pennsylvania a publicat rezultatele unui studiu dublu-orb, care a susținut ipoteza lansată de ei, respectiv că terapia cu antioxidanți, pe șoareci în vârstă, nu a demonstrat o diferență semnificativă din punct de vedere clinic față de terapia placebo aplicată (Sung et al. 2004). De asemenea, Facultatea de Medicină de la Universitatea Duke a publicat un articol care susține că nu există o dovadă clară a potențialului de terapie preventivă al vitaminei E la pacienții care încă nu au manifestat boala Alzheimer (Burke și Morgenlander 1999).

Anterior acestor studii, se credea că o doză maximă de 2000 UI (unități internaționale) luate pe parcursul zilei ar avea efecte benefice asupra memoriei. Cu toate acestea, o doză atât de mare poate provoca hemoragii pacienților care suferă de deficiență de vitamina K. Poate avea și efecte negative asupra tiroidei, hormonilor suprarenali și imunității, precum și asupra performanțelor sexuale. De observat că rezultatele au fost similare și în cazul vitaminelor C și B.

În concluzie: s-a demonstrat că vitamina E este cel mai eficient antioxidant de pe piață. S-a dovedit că acționează împotriva derivaților toxici (radicalii liberi) depozitați în creier. Vitamina E ajută la distrugerea radicalilor liberi neurotoxici apăruți din metabolismul oxidant. Inițial doza recomandată pentru ameliorarea memoriei era de 2000 UI. În prezent se crede că o doză mult mai mică are același efect, cu efecte secundare scăzute. Deși multe studii

corect realizate au raportat rezultate contradictorii, vitamina E con tinuă să fie cea mai bună alegere de supliment natural care se adre sează menţinerii unei funcţionări normale a memoriei.

VITAMINELE B

Vitaminele B1 (tiamina), B6 (piridoxina), B9 (acidul folic) şi B1 (cianocobalamina) – toate au fost considerate, într-un fel sau altu benefice pentru funcţionarea memoriei. B1 este o vitamină solubi în apă care se găseşte în drojdie, cereale, leguminoase, mazăre, ca nea de porc şi vită. A fost studiată pe copii de către Universitate Columbia din New York şi s-a descoperit că măreşte timpii de react şi stimulează memoria. Totuşi, nu există dovezi credibile care să s gereze că adulţii ar trebui să folosească tiamina pentru amelioram memoriei sau în prevenţia pierderilor de memorie. B6 este tot o vit mină solubilă în apă, care se găseşte în cereale şi leguminoase, fic carne, ouă şi legume. Este asociată cu controlul stărilor emoţiona Există tot felul de bancuri referitoare la efectul ei asupra memo ei, însă sunt doar aprecieri subiective referitoare la corelaţia din cele două. B9 se găseşte în drojdie, ficat, rinichi şi legumele ver B12 se găseşte în carne şi unele tipuri de peşte. Când este vorba pierderi de memorie, s-ar putea să fie vorba de o scădere a nivelu de vitamina B9 şi B12, ele fiind primele investigate. Este punctul pornire al multor studii aflate în desfăşurare.

În concluzie: Vitaminele B pot deveni periculoase dacă ni lul lor creşte prea mult. Consultaţi doctorul şi farmacistul înai de a introduce astfel de suplimente în alimentaţia dumneavoast

USTUROIUL

Usturoiul este printre cele mai studiate suplimente fitotera din prezent. Componenta sa activă, alicina, derivă din bulbul de *lium sativum*, care a fost folosit încă de pe vremea vechilor egipt

și a dinastiilor chineze. Peste o mie de articole apărute în ultimii 20 de ani au avut ca subiect eficiența usturoiului asupra infecțiilor, a glicemiei crescute și colesterolului, asupra radicalilor liberi neurotoxici și a formării cheagurilor de sânge. Totuși, de-a lungul multor ani de studii, nu s-a reușit stabilirea unei corelații clare între consumul de usturoi și ameliorarea memoriei.

În concluzie: Usturoiul conține componente care susțin funcția memoriei. Deși nu s-a demonstrat o corelație clară între consumul de usturoi și ameliorarea memoriei, merită încercat. S-ar putea să ajute și rău, cu siguranță, nu face.

COLINA ȘI LECITINA

S-a speculat că pacienții care suferă de demență nu reușesc să transforme colina în acetilcolină la nivel cerebral. Așa cum am menționat mai sus, în secțiunea referitoare la estrogen, acetilcolina este un neurotransmițător important la nivel muscular și pentru buna funcționare a memoriei. Colina este una dintre componentele unei substanțe cunoscute ca lecitină. Ca și în cazul celorlalte produse enunțate în acest capitol, au existat numeroase studii clinice dedicate efectului lecitinei și colinei asupra întârzierii progresiei diferitelor stadii de demență.

Un studiu făcut de cercetătorii de la Centrul Medical al Universității Duke a relevat că utilizarea unei doze mari (20-30 grame pe zi) de lecitină nu a dus la încetinirea instalării bolii Alzheimer (Heyman et al. 1987). Studiul a fost realizat pe un număr de 37 de subiecți. Lecitina a fost administrată la 16 subiecți, iar placebo celorlalți 21 de pacienți. Rezultatele studiului sugerează că nu s-au observat diferențe între pacienții tratați cu lecitină și cei cu placebo. Mai mult, dozele mari, despre care s-a crezut că îmbunătățesc sau ușurează demența, au avut efecte adverse de genul anorexiei, transpirație abundentă și salivație, precum și tulburări gastrointestinale.

În concluzie: acetilcolina este considerată unul dintre principalii neurotransmițători implicați în funcționarea cognitivă.

Abordarea actuală a tratamentului problemelor de memorie o reprezintă creşterea nivelului de acetilcolină la nivel cerebral. Colina este unul dintre principalii blocanţi ai acetilcolinei şi ar trebui să crească producţia de acetilcolină din creier. Acesta este mecanismul principal de acţiune în cazul majorităţii medicamentelor pentru memorie de pe piaţă, amplasate în categoria inhibitorilor de colinesterază (vedeţi capitolul 7 pentru mai multe detalii). Problema principală a tratamentului cu colină pură este aceea că traversează cu dificultate bariera vaselor cerebrale de sânge pentru a ajunge la creier.

CURCUMINA

Curcumina este un condiment indian care se găseşte în planta tropicală numită curcuma. Acest condiment dă culoarea galbenă curry-ului indian şi muştarului american. Curcuma pare a avea efecte semnificative antiinflamatorii, precum şi în prevenirea cancerului şi ca stimulent al memoriei. În 2001, Departamentul de Medicină şi Neurologie din Los Angeles al Universităţii din California a studiat efectele acestui condiment (Frautschy et al. 2001). Studiul a demonstrat că substanţa a suprimat efectele oxidante la şobolanii de laborator. În prezent se desfăşoară studii pentru determinarea eficienţei acestui condiment asupra oamenilor.

În concluzie: studiile asupra curcuminei au demonstrat proprietăţi care par să prevină corelaţiile structurale legate de pierderile de memorie. Utilizarea curcuminei este susţinută în primul rând de studiul desfăşurat la Universitatea din California, în Los Angeles. Studiul a arătat cum curcumina reduce modificările cerebrale legate de pierderea memoriei. Rezultatele au mai arătat că acest condiment ajută la eliminarea plăcilor amiloide din creier (un complex de proteine asemănătoare amidonului, asociate multor boli cronice). Curcumina are puţine efecte secundare, aşa că proprietăţile sale antioxidante şi antiinflamatorii combinate ar putea fi benefice

COENZIMA Q10

Coenzima Q10, descoperită în 1957 la Universitatea din Wisconsin, provine din inima de vită și fructele de mare. Se crede că ar fi implicată în alimentarea cu energie a neuronilor. Se consideră că acest antioxidant solubil în grăsimi poate proteja creierul în fața procesului normal de îmbătrânire. Totuși, celebritatea i se datorează beneficiilor asupra inimii.

În concluzie: coenzima Q10 este o parte esențială a dietei noastre și este utilizată în prezent în scop medical, pentru tratarea unei lungi liste de afecțiuni legate de lipsa de energie și de o alimentație precară. Mecanismul său de funcționare sugerează în mod clar că ar putea avea un rol important în prevenirea degenerării neuronale; este nevoie de studii mai aprofundate pentru a susține sau a infirma aceste speculații.

ALTE SUPLIMENTE ALIMENTARE SAU DIN PLANTE

Mai sunt și alte suplimente alimentare sau din plante demne de a fi menționate. Huperzina, un extract din pedicuță (*lycopodium*), prezintă beneficii pentru pacienții cu stări avansate de pierdere a memoriei. Nu s-au demonstrat îmbunătățiri la pacienții în stadii incipiente sau moderate de pierdere a memoriei. Seleniul este un element chimic care s-a demonstrat că are efecte benefice asupra funcționării creierului. Se găsește în usturoi și datorită lui usturoiul este considerat benefic pentru memorie. (Vedeți secțiunea dedicată usturoiului, pentru mai multe informații.)

TRATAMENTE ALTERNATIVE

În plus față de suplimentele alimentare și din plante despre care am vorbit până acum, mai există și alte tratamente care vă pot ajuta

memoria. Este vorba de medicamentele împotriva tensiunii şi a colesterolului, precum şi de vaccinuri şi antibiotice. În partea care a mai rămas din acest capitol veţi afla de ce vă ajută sau nu antibioticele şi vaccinurile în protejarea memoriei. În capitolul 7, care are ca subiect medicamentele cu reţetă, veţi învăţa mai mult despre medicamentele împotriva tensiunii şi a colesterolului cu potenţial efect benefic asupra memoriei.

Vaccinurile

Unele tipuri de afecţiuni ale memoriei sunt asociate cu acumularea progresivă de proteine (beta-amiloid) în creier, fapt care duce la un răspuns imun ce declanşează o cascadă de efecte negative. Acestea sunt premisele investigării efectelor vaccinurilor în prevenirea deteriorării memoriei. Conform Dicţionarului Merriam-Webster Collegiate (ediţia a 11-a), vaccinurile sunt „un preparat de microorganisme inactive, slab active sau complet active, administrat pentru a produce sau declanşa în mod artificial un răspuns imunologic într-o anumită afecţiune". Unii cercetători cred că dacă s-ar putea induce reacţia imunologică cauzată de acumularea de proteine în creier, ar fi un pas important în direcţia prevenirii afectării memoriei.

Vaccinurile se folosesc pentru a declanşa efectul imunologic nedorit înainte ca acesta să apară în mod natural, pentru a preveni o viitoare afectare a memoriei. Este ca şi cum v-aţi injecta cu vaccinul antigripal pentru a preveni îmbolnăvirea cu gripă. Acest concept este unul relativ nou; sunt încă în desfăşurare numeroase studii. A existat un studiu clinic în care pacienţii au fost injectaţi cu un vaccin beta-amiloid; totuşi, unii pacienţi au suferit de inflamaţie cerebrală severă, care a dus la întreruperea studiului (Broytman şi Malter 2004). Cu toate acestea, studiul nu a fost un eşec, ci un imbold pentru studii şi concluzii viitoare asupra vaccinării cu beta-amiloid.

În concluzie: vaccinurile reprezintă o evoluţie încurajatoare şi stimulantă pentru viitor, putând fi cheia care deschide calea prevenirii pierderii memoriei.

PUNEȚI ÎN BALANȚĂ BENEFICIILE ȘI RISCURILE PE CARE LE PREZINTĂ PRODUSELE NATURISTE SAU SUPLIMENTELE ALIMENTARE.

AR TREBUI SĂ ÎNCERCAȚI MEDICAMENTE FITOTERAPICE SAU SUPLIMENTE ALIMENTARE?

Este important să puneți în balanță beneficiile și riscurile pe care le prezintă produsele naturiste sau suplimentele alimentare. Faptul că pot fi procurate fără rețetă nu înseamnă că sunt complet sigure pentru a fi folosite fără supraveghere, iar asta îi pune pe gânduri de multă vreme pe cei implicați în sănătatea populației. Adevărul este că aceste produse nu sunt reglementate și pot avea efecte negative asupra sănătății, dacă nu sunt folosite corect.

Sunt multe produse naturiste, suplimente alimentare și tratamente alternative la îndemâna dumneavoastră pentru prevenirea pierderii memoriei, de pildă ginkgo biloba, estrogen și vitamine, usturoiul, lecitina, curcumina și poate chiar folosirea vaccinurilor. După cum ați văzut, s-au făcut multe studii clinice pentru determinarea eficienței acestor produse în îmbunătățirea memoriei. În general, majoritatea nu susțin utilizarea produselor din plante și a suplimentelor alimentare ca soluție absolută pentru o memorie „miraculoasă". Totuși, utilizate corect, multe dintre aceste produse pot avea efecte benefice asupra altor aspecte ale sănătății dumneavoastră.

Capitolul 7

Medicamente prescrise care vă pot influența memoria

de Charles Parker

Iar acum să ne imaginăm pentru o clipă o lume perfectă. Să presupunem că aţi început să remarcaţi că memoria dumneavoastră nu mai este la fel de ageră cum era odată şi faceţi o vizită la doctor pentru un consult. În loc de a trece prin investigaţiile neurologice de durată şi analizele dureroase de sânge pentru a determina tratamentul de urmat sau exerciţiile de care aveţi nevoie, doctorul vă prescrie un medicament-minune. Pentru a servi scopurilor noastre, să presupunem că acesta se numeşte „Instamem". Doctorul vă spune: „Luaţi o tabletă de Instamem în fiecare dimineaţă, înainte de micul dejun, şi în curând o să simţiţi îmbunătăţiri semnificative ale memoriei."

Să spunem că aţi urmat instrucţiunile doctorului şi o săptămâna mai târziu începeţi să vă amintiţi lucruri pe care le uitaserăţi de zeci de ani. La următoarea întâlnire, îi comunicaţi medicului că vă amintiţi acum numele primei iubite sau primului iubit, numărul de telefon din copilărie şi chiar numele învăţătoarei din clasa a III-a, care vă tot certa că nu stăteaţi locului în timpul orei de matematică.

Bun, acum să revenim la realitate. Apariţia unui medicament care să ne readucă amintiri din copilărie, cum ar fi Instamem, ar fi o mare aberaţie. Depăşeşte toate posibilităţile tehnologice pe care le avem la îndemână, cel puţin în prezent. Totuşi, sunt disponibile medicamente noi, care au dovedit că încetinesc procesul de degradare a memoriei.

Scopul acestui capitol este să vă ofere explicaţii simple despre medicamentele disponibile în prezent, cu efect fie pozitiv, fie negativ asupra memoriei. În acest capitol vom analiza şi unele medicamente, cum ar fi cele pentru tensiune şi colesterol, despre care s-a speculat că ar avea eficienţă în ameliorarea memoriei. Deşi în general cercetarea acestor medicamente se face asupra unor cazuri severe sau cronice de boli ale memoriei (cum ar fi boala Alzheimer), pot fi făcute numeroase paralele şi cu modalitatea în care mecanismul lor de acţiune poate ameliora afecţiuni mai puţin severe ale memoriei. Tratamentul pierderii memoriei, oricât de uşor ar fi, oferă perspective interesante pentru viitor.

Înainte de a continua, trebuie să mai amintim unele lucruri, astfel încât să beneficiaţi pe deplin de informaţiile prezentate aici. Ca şi capitolul 6, dedicat produselor naturiste şi suplimentelor alimentare, capitolul de faţă se bazează pe numeroase studii clinice efectuate în ultimii ani.

Administrarea de medicamente este componenta principală a îngrijirii dumneavoastră medicale. Este foarte important să alegeţi un medic curant care să vă coordoneze îngrijirea şi să înţeleagă toate aspectele referitoare la starea de sănătate. De asemenea, să nu vă fie frică să discutaţi şi cu farmacistul dumneavoastră despre tot ceea ce vă îngrijorează sau vă interesează în legătură cu medicamentele pe care la utilizaţi. Oricare ar fi persoana pe care vă bazaţi când e vorba de medicamente, ea trebuie să ştie exact numele şi doza tuturor medicamentelor şi suplimentelor pe care le folosiţi,

De asemenea, ar fi bine să pregătiţi din timp o listă cu toate medicamentele şi cu întrebările pe care le puteţi avea, pentru a o folosi la următoarea vizită la medicul dumneavoastră. Mulţi dintre noi

SUNT DISPONIBILE MEDICAMENTE NOI, CARE AU DOVEDIT CĂ ÎNCETINESC PROCESUL DE DEGRADARE A MEMORIEI.

suferă de ceea ce se numeşte „sindromul halatului alb". Din cau acestui sindrom, mulţi devin îngrijoraţi şi neliniştiţi în faţa unui dc tor care poartă halat alb. Această nelinişte ne poate face să uităm punem întrebările esenţiale pe care în mod normal le-am fi adres medicului.

EFECTE SECUNDARE ASOCIATE MEDICAMENTELOR

Fiecare medicament de pe piaţă poate cauza efecte secundar pe lângă beneficiile pe care le aduce. Din acest motiv, atunci câı un doctor trebuie să aleagă medicamentul potrivit unui pacient pe tru orice stare a memoriei, el trebuie să aibă în vedere şi posibile reacţii secundare. Dacă riscurile de a avea efecte secundare sau a verse depăşesc beneficiile pe care le aduce, probabil respectivul m dicament nu este cea mai bună alegere pentru pacient.

Am enumerat posibilele efecte secundare ale fiecărui medic ment amintit în acest capitol. Totuşi, este important să înţelegem nu apar aici toate efectele secundare, precum şi faptul că nu fiec re efect secundar menţionat se poate manifesta şi în cazul dumne voastră. Spre deosebire de produsele naturiste şi suplimentele al mentare amintite în capitolul 6, medicamentele eliberate cu reţe sunt avizate şi monitorizate. Aşadar, este obligatoriu, prin lege, interacţiunile cu alte medicamente, precum şi alte efecte secunda care apar să fie raportate.

MEDICAMENTE PENTRU ÎMBUNĂTĂŢIREA MEMORIEI

Continuă cercetările în domeniul medicamentelor care îmbı nătăţesc memoria şi funcţiile cognitive. În general, realitatea ne d monstrează că, deşi medicamentele disponibile pot ajuta memor

şi încetini procesul de degradare cognitivă, acestea nu pot anula lipsurile deja existente. În general, atunci când vorbim despre medicamente pentru îmbunătăţirea memoriei, gândul ne duce imediat la medicamentele dezvoltate împotriva bolii Alzheimer. Deşi majoritatea studiilor despre memorie s-au desfăşurat pe persoane suferinde de Alzheimer, unele dintre aceste medicamente sunt adesea prescrise şi pentru alte forme de degenerare cognitivă.

Medicamentele pentru memorie sunt împărţite în mai multe categorii. Acestea sunt inhibitorii de colinesterază, antagoniştii receptorilor N-metil-D-aspartat (NMDA) şi alcaloizii ergotaminici, ca să amintim doar trei dintre ele. Mai întâi vom discuta despre inhibitorii de colinesterază, care au fost pionierii medicamentelor pentru memorie.

Inhibitorii de colinesterază

Majoritatea medicamentelor pentru memorie utilizate în prezent de medicii practicieni sunt inhibitorii de colinesterază. S-a demonstrat că aceştia încetinesc procesul de deteriorare a memoriei şi refac capacitatea de a acoperi aspectele cognitive din activităţile zilnice.

Aşa cum am mai spus, aceste medicamente nu opresc şi nici nu vindecă problemele memoriei, dar au demonstrat capacitatea de a ameliora unele dintre aceste probleme. Inhibitorii de colinesterază acţionează prin creşterea cantităţii de acetilcolină din creier. Acetilcolina este considerată importantă pentru memorie şi capacitatea de învăţare. Acum vom privi în detaliu unele dintre medicamentele care fac parte din această categorie.

Tacrină

În 1993, tacrina, cunoscută şi sub numele de Cognex, a fost primul medicament aprobat pentru tratamentul simptomelor asociate cu demenţa, inclusiv dificultăţi de exprimare articulată, raţionare, memorare şi concentrare a atenţiei. Tacrina inhibă

acetilcolinesteraza, enzima care distruge acetilcolina, iar, aşa cu am spus, acetilcolina este considerată esenţială pentru funcţiile co nitive. Din păcate, terapia cu tacrină se asociază cu disfuncţii ale ı catului. Mai mult, medicamentul trebuie luat de patru ori pe zi, ı alt motiv pentru care pacienţii au o problemă cu acest tratament.

De asemenea, conform lui Maltby şi echipei sale (1994), un st diu clinic dublu-orb în care tacrina a fost administrată pacienţil cu simptome de Alzheimer uşoare spre moderate a demonstrat (tacrina nu a adus nicio îmbunătăţire stării acestora. Totuşi, cin ani mai târziu, Mayeux şi Sano (1999) au descoperit o îmbunătăţi de 4,5% în funcţionarea cognitivă a pacienţilor care au urmat trat mentul cu tacrină.

Efecte secundare: efectele secundare raportate cel mai d sunt disfuncţii hepatice, greaţă/vărsături, diaree, mialgii şi ataxi Efecte secundare mai rare sunt anorexia, constipaţia, gaze intest nale, uscăciune a gurii, indigestie, anxietate, halucinaţii şi agitaţi Efectele secundare cardiovasculare sunt extrem de rare.

În concluzie: tacrina este ineficientă în vindecarea sau oprir procesului de pierdere a memoriei. Cu toate acestea, s-a dovedit (încetineşte progresia bolii. În prezent, acest medicament nu este alegere rea, având în vedere că oferă unele beneficii clinice limitat

Donepezil

Donepezilul, cunoscut şi sub denumirea de Aricept, a fost c de-al doilea inhibitor de colinesterază aprobat de FDA pentru trat mentul demenţei. A fost utilizat la pacienţii cu demenţă uşoară sp moderată, în scopul scăderii simptomelor asociate. Donepezil es cel mai des prescris medicament din genul său, pentru că nu se as ciază cu disfuncţii hepatice şi trebuie administrat doar o dată pe z

Centrul Medical de la Universitatea Duke s-a concentrat asupı donepezilului într-unul dintre multele sale studii clinice (Krishna et al. 2003). În acest studiu dublu-orb s-au administrat donepezil un placebo timp de 24 de săptămâni unui număr de 67 de pacien

cu Alzheimer ușor spre moderat. În primele 28 de zile li s-a administrat 5 miligrame de donepezil, apoi câte 10 miligrame. Rezultatele au demonstrat clar că pacienții care au primit donepezil au arătat o îmbunătățire clinică evidentă a scorurilor cognitive, în comparație cu cei care au primit terapia placebo.

Efecte secundare: la 5 miligrame pe zi, donepezilul este relativ bine tolerat. Majoritatea efectelor secundare se observă în momentul creșterii dozei. Efectele secundare raportate cel mai des sunt oboseala, greață/vărsături, anorexie și crampe musculare. Greața/vărsăturile și diareea sunt frecvente atunci când pacienții încetează să ia medicamentul. Efecte secundare mai puțin întâlnite sunt incapacitatea de a înțelege limbajul vorbit, balonări, dureri în piept, agresivitate, amețeală și incontinență urinară.

În concluzie: donezepilul oferă clar beneficii în scăderea simptomelor asociate demenței ușoare spre moderate. Este considerat superior tacrinei, deoarece are mai puține efecte secundare și intervale mai bune de dozaj. Este utilizat în tratarea formelor ușoare de pierdere a memoriei.

Rivastigmină

Rivastigmina sau Exelon este unul dintre cei mai noi inhibitori de colinesterază. A fost introdus în anul 2000. Pentru beneficii terapeutice, doza recomandată este de două tablete zilnic. A fost administrat și studiat la peste 5000 de pacienți din diferite țări. Facultatea de Medicină a Universității din Indiana a făcut un studiu pentru a determina dacă efectul rivastigminei este legat de severitatea degenerării cognitive (Farlow et al. 2001). Acesta a fost un studiu desfășurat la nivel național, care a dus la concluzia că există o legătură între cele două. Pacienții care sufereau de o degradare cognitivă cu progresie rapidă au răspuns mai bine la tratamentul cu rivastigmină decât pacienții cu o degradare cognitivă mai lentă.

Efecte secundare: din nefericire, doza la care devin evidente efectele benefice (mai mare sau egală cu 6 miligrame pe zi) este

aceeaşi la care se declanşează şi efectele secundare. Efectele secur dare raportate cel mai des sunt greaţă/vărsături, anorexie, diare dureri abdominale, constipaţie, dispepsie, gaze intestinale, eructaţi Unele dintre aceste efecte se pot ameliora, dacă medicamentul se i în timpul mesei. Nu au fost raportate încă disfuncţii hepatice.

În concluzie: s-a dovedit că rivastigmina are beneficii clini de până la doi ani la pacienţii care suferă de o progresie rapidă demenţei. Din păcate, acest medicament nu este o opţiune în caz formelor mai uşoare de uitare.

Galantamină

Galantamina sau Reminyl este un derivat din planta *Galanthi nivalis* (ghiocel). Un studiu desfăşurat pe o perioadă de şase lu la Universitatea din Washington a concluzionat că galantamin în doze de 24 miligrame/zi, a dus la îmbunătăţirea semnificativă funcţionării creierului la pacienţii cu Alzheimer (Raskind at al. 2000

Efecte secundare: galantamina trebuie administrată cu mul apă şi în timpul mesei, pentru a scădea efectele secundare. Efecte secundare raportate cel mai des sunt greaţă/vărsături, diaree, du reri abdominale, dispepsie, ameţeală, dureri de cap, scăderea pu sului şi tremor.

În concluzie: galantamina este similară rivastigminei, reacţi nând tot ca un inhibitor de colinesterază. Necesită administrarea d două ori pe zi şi nu are efecte secundare asupra ficatului, dacă do este cea prescrisă.

Antagoniştii receptorilor NMDA

Receptorii N-metil-D-aspartat (NMDA) din creier sunt impo tanţi pentru memorie şi capacitatea de învăţare. Se consideră c suprastimularea receptorilor NMDA este una din cauzele decla şatoare ale bolii Alzheimer. Atunci când receptorii NMDA su

suprastimulați de glutamat, cel mai profund neurotransmițător excitant din creier, acest fapt conduce la o afectare neurologică provocată de creșterea concentrației de calciu din neuronii cerebrali. Antagoniștii receptorilor NMDA sunt printre cele mai noi medicamente pentru tratarea problemelor de memorie.

Memantină

Memantina, cunoscută și ca Namenda, este primul medicament de felul său aprobat pentru tratamentul formelor moderat spre severe de Alzheimer. Se crede că memantina blochează efectele stimulatoare ale glutamatului. Ca și inhibitorii de colinesterază, memantina nu reprezintă un remediu pentru problemele de memorie sau pentru demența progresivă, dar poate încetini progresia simptomelor și sprijini funcționarea memoriei. Doza uzuală este de 10 miligrame/zi. Facultatea de Medicină a Universității din New York a făcut un studiu de 28 de săptămâni despre utilizarea memantinei ca tratament în formele moderate spre severe de demență (Reisberg et al. 2003). Studiul a arătat că memantina are puține efecte adverse și chiar reduce deteriorarea clinică a pacienților.

Efecte secundare: așa cum a indicat studiul, memantina pare a fi bine tolerată. Efectele secundare cele mai comune sunt insomnie, agitație, dureri de cap, oboseală, dureri, confuzie, somnolență și halucinații. S-au semnalat unele episoade cardiovasculare la folosirea memantinei.

În concluzie: antagoniștii receptorilor NMDA sunt agenți promițători de ultimă generație pentru tratarea dereglărilor de memorie. În prezent, memantina este singurul antagonist ai receptorilor NMDA aprobat de FDA în tratarea pacienților cu boală Alzheimer. Are relativ puține efecte secundare și este o descoperire recentă interesantă pentru această clasă de medicamente. Are, de asemenea, relativ puține interacțiuni cu alte medicamente și se poate combina cu inhibitori de colinesterază pentru efecte coroborate.

Alcaloizi ergotaminici

Alcaloizii ergotaminici au un mecanism complet diferit fa(de inhibitorii de colinesterază și antagoniștii receptorilor NMD/ Pentru această clasă de medicamente, informațiile referito: re la modalitățile în care acționează se bazează în mare parte p studii efectuate pe animale. Se crede că alcaloizii ergotamini(funcționează prin creșterea absorbției de oxigen și îmbunătățire metabolismului celulelor neuronale, simultan cu corectarea nive lurilor neurotransmițătorilor cerebrali specifici. Direcțiile viitoa pentru această clasă de medicamente indică rezultate promițătoa în tratarea pierderilor de memorie.

Mesilații de ergoloid

Mesilații de ergoloid, cunoscuți sub denumirea de Hydergi se folosesc în combinație cu alte medicamente pentru tratament disfuncțiilor cognitive la pacienții vârstnici. Au fost utilizați încă de l începutul anilor 1950. Studiile pe aceste substanțe au avut rezulta contradictorii. Thomson și echipa sa, într-un articol publicat în „Ne England Journal of Medicine" (1990), au demonstrat că nu exis nicio diferență între pacienții care au urmat tratament cu mesilat ș cei care au primit tratament placebo. Pe de altă parte, un studiu di 1994, făcut de Schneider și Olin, a demonstrat unele îmbunătățiri a simptomelor asociate cu demența.

Efecte secundare: mesilații de ergoloid s-au asociat cu efec cardiovasculare, inclusiv scăderea pulsului și a tensiunii arterial Alte efecte secundare raportate au fost dureri de cap, amețeală, leși și simptome gastrointestinale (greață/vărsături, dispepsie, anorex și crampe abdominale).

În concluzie: alcaloizii ergotaminici au deschis drumul une investigații mai ample pentru determinarea eficacității lor în tr tarea disfuncțiilor de memorie. Din cauza numărului mare de efe te secundare și a lipsei de eficiență, mesilații de ergoloid nu su

considerați medicamente de primă alegere pentru îmbunătățirea disfuncțiilor memoriei.

Medicamente cu alte indicații

Aceste medicamente sunt prescrise de medici pentru tratarea altor afecțiuni decât cele pentru care au fost deja aprobate de FDA. Mai multe categorii de medicamente de acest gen sunt utilizate datorită efectelor lor benefice asupra disfuncțiilor cognitive. Vom prezenta pe scurt statinele, blocantele canalelor de calciu, antiinflamatoarele non-steroidiene (AINS) și antibioticele în secțiunea care urmează.

Statinele

Statinele sunt medicamente utilizate în scăderea colesterolului. Câteva exemple de medicamente din această categorie sunt Lipitor (atorvastatină), Zocor (simvastatină) și Mevacor (lovastatină). Nivelul crescut de colesterol este în directă corelație cu multe dintre cauzele ce declanșează demența. Facultatea de Medicină a Universității Brown (Scott și Laake 2001) a făcut un studiu despre statine, pentru a determina dacă acestea reduc riscul de dezvoltare a plăcilor neurale (această „pietrificare" a neuronilor cerebrali este unul din factorii care contribuie la slăbirea memoriei pe măsură ce avansăm în vârstă, precum și la apariția formelor mai grave de afectare a memoriei, cum ar fi boala Alzheimer).

Cercetătorii au concluzionat că nu există destule dovezi care să recomande utilizarea statinelor în reducerea riscului de apariție a bolii Alzheimer, dar că sunt dovezi că statinele joacă un rol în încetinirea progresiei bolii (Scott și Laake 2001). Este nevoie de mai multe studii de cercetare despre statine ca tratament al acestei afecțiuni.

Blocantele canalelor de calciu

Blocantele canalelor de calciu (BCC), de exemplu verapamil, sunt utilizate pentru o varietate de afecțiuni cardiovasculare, inclusiv pentru hipertensiune și angină pectorală. Așa cum am amintit anterior

în acest capitol referitor la antagoniştii receptorilor NMDA, nivelul crescut al calciului din creier coincide cu declinul cognitiv. S-ar putea crede că dacă acest aport crescut de calciu ar fi stopat, asta ar avea un efect benefic asupra declinului neurologic; totuşi, multe studii au evidenţiat că se întâmplă exact opusul.

Un studiu făcut la Universitatea din Calgary arată că persoanele care au luat blocante ale canalelor de calciu pe perioade lungi se expun unui risc mai mare de degradare cognitivă decât cele care au folosit alte medicamente pentru afecţiuni cardiovasculare (Maxwell et al. 1999).

Antiinflamatoare non-steroidiene (AINS)

Inflamaţia intracerebrală este şi ea considerată printre cauzele afectării memoriei şi chiar ale declanşării bolii Alzheimer. Unii neuroni care procesează acetilcolina sunt vulnerabili la inflamaţii. Astfel, s-au folosit antiinflamatoare non-steroidiene, cum ar fi indometacin sau ibuprofen, în tratarea acestor afecţiuni. Se crede de asemenea că pacienţii cu afecţiuni cronice declanşate de inflamaţii, cum ar fi artrita, prezintă un risc mai scăzut de apariţie a unei afecţiuni a memoriei, datorită folosirii regulate de antiinflamatoare AINS. Ca şi în cazul altor medicamente despre care am vorbit în acest capitol, apelăm la studiile clinice pentru a vedea ce rezultate a avut utilizarea antiinflamatoarelor non-steroidiene asupra afecţiunilor memoriei.

Cercetătorii de la Facultatea de Medicină a Universităţii din Brighton au făcut un studiu despre ibuprofen şi au concluzionat că nu există destule dovezi care să susţină utilizarea ibuprofenului în tratamentul declinului progresiv al memoriei. Au mers chiar mai departe, afirmând că riscurile declanşării de efecte secundare, cum ar fi sângerările, depăşesc beneficiile pe care AINS le aduc pacienţilor care suferă de degradarea memoriei (Tabet şi Feldman 2003).

Antibiotice

Ultimele medicamente cu alte indicaţii sunt antibioticele. Termenul de „antibiotic" acoperă o plajă largă pentru multe categorii de medicamente utilizate în tratarea infecţiilor de diferite feluri.

Clasa de medicamente care ne interesează pe noi se numeşte „chelatori". Clioquinolul este un exemplu de antibiotic chelator care traversează bariera vaselor cerebrale şi are o afinitate mărită pentru ionii de zinc şi cupru din creier. Un studiu făcut la Centrul Medical al Universităţii Duke a descoperit relaţia dintre nivelul de zinc şi cupru din creier şi declinul progresiv al memoriei, ca în cazul bolii Alzheimer. În prezent, se face un studiu clinic dublu-orb care analizează utilizarea clioquinolului în combinaţie cu vitamina B12. Acest studiu ne poate oferi informaţii noi, care pot duce la tratamente noi pentru afecţiunile memoriei (Finefrock et al. 2003).

MEDICAMENTE CU EFECTE NEGATIVE ASUPRA MEMORIEI

Partea finală a acestui capitol prezintă o listă a medicamentelor care ar putea afecta negativ memoria (Raportul Medicilor pe 2001; Sabiston 1997; Preston O'Neill şi Talaga 1999). Această listă a mai fost publicată într-o carte anterioară, scrisă de unul din autorii noştri şi intitulată *The Memory Workbook* (Mason şi Kohn 2001). Nu uitaţi că aceste medicamente pot avea efecte negative, direct sau indirect. Sunt enumerate în ordine alfabetică, iar în paranteză se găseşte denumirea substanţei active. Această listă vă ajută să verificaţi propria listă de medicamente pe care le utilizaţi şi care ar putea fi implicate în problemele dumneavoastră cu memoria. Este de asemenea foarte important să nu uitaţi următorul aspect: fiecare pacient este afectat diferit de medicamentul pe care îl foloseşte.

Medicamente care pot cauza probleme de memorie

Pe piaţă se găsesc medicamente care tratează diferite afecţiuni şi au un efect negativ asupra memoriei. Dacă sunteţi de părere că unul dintre medicamentele care v-au fost prescrise vă afectează memoria,

FIECARE PACIENT ESTE AFECTAT DIFERIT DE MEDICAMENTUL PE CARE ÎL FOLOSEȘTE.

discutați cu medicul dumneavoastră. Se poate modifica doza sau chiar schimba medicamentul. Iată mai jos o serie de medicamente care ar putea avea impact negativ asupra memoriei dumneavoastră.

Medicamente pentru tensiunea arterială:

- Aldactazide (spironolactonă)
- Aldomet (metildopa)
- Aldoril (metildopa)
- Apresazide (hidralazină/ HCTZ)
- Apresoline (hidralazină HCl)
- Atropină
- Blocadren (timolol)
- Bumex (bumetanidă)
- Cartrol (carteolol)
- Combipres (clonidină)
- Coreg (carvedilol)
- Corgard (nadolol)
- Corzide (bendroflumetiazidă)
- Demadex (torsemidă)
- Diupres (rezerpină)
- Diuril (clorotiazidă)
- Dyazide (triamteren)
- Enduron (meticlotiazidă)
- Enduronyl (deserpidină)
- Esidrix (hidroclorotiazidă)
- Hydropres (rezerpină)
- Hygroton (clortalidonă)
- Inderal (propranolol)
- Inderide LA (propranolol)
- Kerlone (betaxolol)
- Levatol (penbutolol)
- Lopressor (metoprolol)
- Lozol (indapamidă)
- Metahydrin (triclormetiazidă)
- Moduretic (amilorid)
- Normodyne (labetalol)

- Regroton (rezerpină)
- Salutensin (rezerpină)
- Sectral (acebutolol)
- Ser-Ap-Es (rezerpină)
- Tenoretic (atenolol)
- Tenormin (atenolol)
- Visken (pindolol)
- Zaroxolyn (metolazonă)
- Zebeta (bisoprolol)
- Ziac (bisoprolol)

Medicamente psihiatrice şi neurologice:

- Atarax/Vistaril (hidroxizină)
- Ativan (lorazepam)
- BuSpar (buspironă)
- Butisol Sodium (butabarbital)
- Centrax (prazepam)
- Compazine (proclorperazină)
- Dalmane (flurazepam)
- Doriden (glutetimidă)
- Elavil (amitriptilină)
- Equanil (meprobamat)
- Halcion (triazolam)
- Haldol (haloperidol)
- Klonopin (clonazepam)
- Librium (clordiazepoxid)
- Luminal Sodium (fenobarbital)
- Mellaril (tioridazină)
- Miltown (meprobamat)
- Navane (tiotixenă)
- Nembutal (pentobarbital)
- Noctec (cloralhidrat)
- Noludar (metiprilon)
- Prolixin (flufenazină)
- Restoril (temazepam)
- Serax (oxazepam)
- Stelazine (trifluoperazină)
- Thorazine (clorpromazină)
- Tranxene (clorazepat)
- Valium (diazepam)
- Xanax (alprazolam)

Medicamente pentru stomac:

- Axid (nizatidină)
- Pepcid (famotidină)
- Tagamet (cimetidină)
- Zantac (ranitidină)

Medicamente care induc o stare de confuzie

Medicamentele din lista de mai jos pot induce starea de confuzie. Ca şi în cazul altor medicamente, este important să discutaţi cu medicul dumneavoastră curant despre posibilele efecte secundare.

Medicamente pentru cardiaci:

- Catapres (clonidină HCl)
- diuretice cu digitalină
- Duraquin (chinidină)
- Dura-Tabs (chinidină)
- Lanoxicap (digoxină)
- Lanoxin (digoxină)
- Lidocaină
- Norpace (fosfat de disopramidă)
- Rezerpină
- Tenex (guanfacină HCl)

Antibiotice:

- Chibroxin (norfloxacină)
- Ciloxan/Cipro (ciprofloxacină)
- Cytovene (ganciclovir)
- Levaquin (levofloxacină)
- Maxaquin (lomefloxacină)
- Ocuflox/Floxin (ofloxacină)
- Penetrex (enoxacină)
- Raxar (grepafloxacină)
- Symmetrel (amantadină HCl)
- Urised (metenamină/ albastru de metilen/salol)
- Zagam (sparfloxacină)
- Zovirax (aciclovir)

Medicamente pentru diabetici:

- Amaryl (glimepiridă)
- DiaBeta/Micronase (gliburidă)
- Diabinese (clorpropamidă)
- Dymelor (acetohexamidă)
- Glucotrol (glipizidă)
- Humalog (insulină lispro)
- insulină
- Orinase (tolbutamidă)
- Tolinase (tolazamidă)

Medicamente sistemice:

- Acthar (corticotropină)
- Azmacort (triamcinolon)
- Cortef (hidrocortizon)
- Cortone Acetate (cortizon)
- Deltasone/Meticorten (prednison)
- Diprolene/Valisone (betametazonă)
- Medrol (metilprednisolon)
- Decadron/Hexadrol (dexametazonă)
- Metreton/ Pred Forte (acetat de prednisolon)

Medicamente pentru răceală și alergii:

- Atarax/Vistaril (hidroxizină HCl/pamoat)
- Benadryl (difenhidramină)
- Clor-Trimetonă (maleat de clorfeniramină)
- Dimetane (maleat de bromfeniramină)
- Hismanal (astemizol)
- Myidil (triprolidin)
- Optimine (maleat de azatadină)
- Periactin (ciproheptadină HCl)
- Seldane (terfenadină)
- Tavist-D (fumarat de clemastină)
- Vistaril (pamoat de hidroxizină)

Antialgice:

- Advil/Motrin (ibuprofen)
- Aleve/Naprosyn (naproxen)
- Ansaid/Ocufen (flurbiprofen)
- Arthropan (salicilat de colină)
- Ascriptin/Bufferin (aspirină)
- Bayer/Ecotrin (aspirină)
- Butazolidin (fenilbutazonă)
- Clinoril (sulindac)
- Daypro (oxaprozin)
- Disalcid (salsalat)
- Doan's Pills (salicilat de magneziu)
- Dolobid (diflunizal)
- Duract (bromfenac sodic)
- Feldene (piroxicam)
- anestezice generale
- Indocin (indometacin)
- Lodine (etodolac)
- Meclomen (meclofenamat sodiu)
- Nalfon (fenoprofen calciu)
- Orudis (ketoprofen)
- Relafen (nabumetonă)
- Talwin (pentazocină/aspirină)
- Tolectin (tolmetin sodiu)
- Toradol (ketorolac trometamină)
- Trilisate (colină sau salicilat de magneziu)
- Voltaren (diclofenac sodic)

Medicamente pentru stomac:

- Antivert (meclizină HCl)
- Atropină (sulfat de atropină)
- Axid (nizatidină)
- Bentyl (diciclomină HCl)
- Compazine (proclorperazină)
- Lomotil (difenoxilat HCl/ sulft de atropină)
- Pepcid (famotidină)
- Phenergan (prometazină HCl)
- Tagamet (cimetidină)
- Donnatal (alcaloizi din beladonna/fenobarbital)
- Librax (clidinium/ clordiazepoxid)
- Tigan (trimetobenzamidă HCl)
- Zantac (ranitidină)

Antidepresive:

- Asendin (amoxapină)
- Aventyl/Pamelor (nortriptilină)
- Desyrel (trazodonă)
- Elavil (amitriptilină)
- Lithobid/Lithonate (carbonat de litiu)
- Limbitrol (amitriptilină/clordiazepoxid)
- Ludiomil (maprotilină)
- Norpramin (desipramină)
- Prozac (fluoxetină)
- Sinequan (doxepină HCl)
- Surmontil (trimipramină)
- Tofranil (imipramină)
- Triavil (amitriptilină/perfenazină)
- Wellbutrin (bupropion HCl)

Somnifere, tranchilizante şi sedative:

- Ativan (lorazepam)
- barbiturice
- BuSpar (buspironă HCl)
- Centrax (prazepam)
- Dalmane (flurazepam)
- Doriden (glutetimidă)
- Halcion (triazolam)
- Librium (clordiazepoxid)
- Miltown/Equanil (meprobamat)
- Noctec (cloralhidrat)
- Noludar (metiprilon)
- Restoril (temazepam)
- Serax (oxazepam)
- Tranxene (clorazepat)
- Valium (diazepam)
- Vistaril/Atarax (pamoat de hidroxizină)
- Xanax (alprazolam)

Barbiturice:

- Butisol (butabarbital)
- Luminal/Solfoton (fenobarbital)
- Nembutal (pentobarbital)

Antipsihotice:

- Clozaril (clozapină)
- Haldol (haloperidol)
- Mellaril (tioridazină)
- Navane (tiotixenă)
- Prolixin (flufenazină)
- Reglan (metoclopramid)
- Stelazine (trifluoperazină)
- Thorazine (clorpromazină)
- Triavil (amitriptilină/ perfenazină)

Medicamente neurologice:

- Artane (trihexifenidil)
- Cogentin (benztropină)
- Dilantin (fenitoină sodică)
- Ergoset (bromocriptină)
- Klonopin (clonazepam)
- Larodopa (levodopa)
- Parlodel (bromocriptină mezilat)
- Permax (pergolid mezilat)
- fenobarbital
- Primidone (primidonă)
- Sinemet (carbidopa/levodopa)
- Symmetrel (amantadină HCl)

Alte medicamente:

- Amipaque (metrizamid)
- Akineton (biperden)
- Anafranil (clomipramină HCl)
- Artane (trihexifenidil HCl)
- Cytosar-U (citarabină)
- Elspar (asparaginază)
- Lioresal (baclofen)
- Mesoridazine (serentil)
- Oxybutin (clorhidrat de oxibutinină)
- steroizi

CONCLUZII

Deşi este puţin probabil ca un medicament cu proprietăţile lui „Instamem“ să apară vreodată pe piaţă, există progrese promiţătoare în tratarea deficienţelor legate de memorie.

Clasa principală de medicamente se numeşte inhibitori de colinesterază. Acestea funcţionează prin menţinerea nivelului neurotransmiţătorului acetilcolină, lucru extrem de important pentru funcţionarea normală a memoriei şi a capacităţii de învăţare. Tacrina, donepezilul, rivastigmina şi galantamina sunt inhibitori de colinesterază. Tacrina are uz limitat, datorită efectelor adverse asupra ficatului. Donepezilul este cel mai utilizat, din clasa sa, datorită posologiei comode – o dată pe zi – şi a efectelor limitate asupra funcţiei hepatice. Rivastigmina oferă beneficii clinice până la doi ani, în timp ce galantamina poate îmbunătăţi funcţionarea cognitivă şi activitatea cerebrală în general.

Antagoniştii receptorilor NMDA, o clasă de medicamente nou aprobată, au relativ puţine efecte secundare şi interacţiuni adverse cu alte medicamente. Este important, pentru că înseamnă că pot fi combinate cu inhibitori de colinesterază pentru efecte benefice cumulative asupra pacienţilor. Alcaloizii ergotaminici sunt o clasă mai veche de medicamente utilizate în problemele memoriei; cu

ÎN TIMP CE UNELE MEDICAMENTE VĂ POT ÎMBUNĂTĂŢI MEMORIA, MULTE ALTELE V-O POT AFECTA.

toate acestea, s-a dovedit că prezintă numeroase efecte secundare şi puţine efecte benefice din punct de vedere clinic.

Un număr relativ mare de medicamente cu alte indicaţii au fost încercate în tratamentul deficienţelor de memorie. Printre ele se află statinele, calciu-blocanţii, antiinflamatoarele non-steroidiene şi antibioticele. Aceste medicamente nu stau totuşi la baza unui suficient număr de studii clinice care să garanteze utilizarea lor în tratarea memoriei.

În timp ce unele medicamente vă pot îmbunătăţi memoria, multe altele v-o pot afecta. Am prezentat o listă cu majoritatea medicamentelor care vă pot afecta memoria.

Ar fi înţelept să comparaţi medicamentele pe care le utilizaţi cu această listă.

Este important să înţelegeţi că acum se fac multe noi studii clinice având ca obiect alte medicamente de îmbunătăţire a memoriei. Majoritatea medicamentelor din lista prezentată în acest capitol au fost testate în cazul unor forme severe de pierdere a memoriei, dar depinde de doctorul dumneavoastră să stabilească cât de afectată vă este memoria la nivel chimic şi să hotărască dacă aţi beneficia de pe urma vreunuia dintre medicamentele menţionate.

Capitolul 8

Sfaturi, trucuri, instrumente și tactici pentru memorie

Amintirile sunt o parte dragă a vieții noastre, fie că sunt legate de lucruri amuzante, de evenimente importante de familie, de ocazii speciale sau fapte cotidiene banale. Cu toții avem sentimentul că pierdem controlul atunci când nu ne mai amintim ce ne propuseserăm să facem. Pentru a „vindeca" acest defect, vă prezentăm niște sfaturi și trucuri în acest capitol, oferindu-vă posibilitatea de a pune în practică unele dintre ele. Am împărțit aceste sfaturi și trucuri pe categorii, pentru a vă putea concentra asupra categoriei care se potrivește personalității și tipului dumneavoastră de gândire. Ba mai mult, am detaliat unele trucuri practice care să vă ajute în a hotărî dacă sunteți înclinat spre o abordare intelectuală sau spre una fizică. Indiferent de personalitatea și stilul dumneavoastră de învățare, suntem siguri că veți găsi în acest capitol sfaturi, trucuri, instrumente și tehnici utile.

SFATURI PRACTICE PENTRU CODIFICARE

Memoria constă în trei componente principale: codificarea, depozitarea și recuperarea. Este nevoie de toate trei pentru a produce o amintire. Atunci când atenția este orientată spre codificare, recuperarea se produce natural. Cunoașterea înseamnă putere și cunoașterea practică a modului în care funcționează memoria

dumneavoastră va duce la întărirea acesteia şi la îmbunătăţirea vieţii dumneavoastră în general.

Limitarea abaterilor de atenţie: atunci când limitaţi distragerea atenţiei, veţi reuşi să învăţaţi lucruri noi şi să apelaţi uşor la rememorarea acestora. Este mai uşor să fiţi atent într-un mediu liniştit, ferit de alţi stimuli. Dacă soţia, prietena, şeful sau altă persoană importantă pentru dumneavoastră vrea să vă comunice ceva, atunci închideţi televizorul, radioul sau alungaţi alte gânduri ce vă frământă şi concentraţi-vă pe ceea ce vi se comunică. (Dacă încercaţi să urmăriţi un film, atunci „daţi mai încet" soţia, prietenul, şeful sau altă persoană importantă.) Dacă observaţi că aveţi dificultăţi în a înţelege ceea ce vi se spune, repetaţi conversaţia cu persoana respectivă. Dacă încercaţi să vă amintiţi ceva sau să găsiţi drumul spre un loc anume, cum ar fi să conduceţi spre un loc nou sau chiar familiar, opriţi orice conversaţie, mai ales pe cea telefonică. Puneţi deoparte rujul sau aparatul de ras şi concentraţi-vă pe locul unde sunteţi şi unde doriţi să ajungeţi.

Păstraţi parbrizul curat: este dificil să vezi unde te îndrepţi sau să citeşti semnele de circulaţie cu un parbriz murdar. Distrageri, cum ar fi foamea, o haină prea strâmtă sau ceva ce v-a intrat în ochi, sunt extrem de perturbatoare şi consumă energia necesară concentrării pe ceea ce aveţi de făcut. Înlăturarea acestui tip de preocupări atunci când doriţi să vă concentraţi conduce la îmbunătăţirea memorării.

Locul memoriei: creaţi-vă un loc pentru lucruri de ţinut minte, acasă sau la birou. Găsiţi un recipient, cum ar fi un coş frumos sau o cutie decorată, pentru a îndesa în el toate lucrurile importante

ATUNCI CÂND ATENŢIA ESTE ORIENTATĂ SPRE CODIFICARE, RECUPERAREA SE VA PRODUCE NATURAL.

de care aveţi nevoie, înainte de a ieşi pe uşă. Ele pot fi un calendar, instrucţiuni de orientare, portofelul sau geanta, ochelarii, cheile, liste şi altele. Obişnuiţi-vă să verificaţi acest loc de fiecare dată când ieşiţi din casă. Fiţi consecvent. S-ar putea să dureze ceva până învăţaţi să vă goliţi buzunarele şi geanta în recipientul respectiv la sfârşitul zilei. Odată ce devine un obicei, o să fie util în viaţa de zi cu zi. Mai puteţi crea şi astfel de locuri mobile. Dacă sunteţi bărbat, puneţi-vă cheile în buzunarul din faţă, dreapta. Dacă sunteţi femeie, puneţi-vă cheile în geantă în partea dreaptă. Dacă aşezaţi mereu lucrurile importante pe dreapta, veţi reuşi în curând să vă obişnuiţi să vă uitaţi în partea dreaptă pentru tot ceea ce este esenţial.

Mementouri pentru rememorare: dacă sunteţi în mijlocul unei sarcini sau aţi plecat undeva şi vă amintiţi brusc ceva de genul: „Of, trebuie să...“, fixaţi-vă un memento pentru a vă reaminti respectivul lucru. De pildă, întoarceţi-vă cureaua la ceas sau purtaţi un elastic pe mână sau întoarceţi inelul invers pe deget. Asiguraţi-vă că schimbaţi ceva obişnuit, astfel încât schimbarea să fie evidentă şi să vă folosească ca memento pentru lucrul pe care nu trebuie să uitaţi să-l faceţi.

Verbalizaţi: spuneţi cu voce tare memento-ul pe care l-aţi stabilit. De exemplu, dacă trebuie să nu uitaţi să daţi de mâncare animalului de companie, spuneţi cu voce tare: „Hrăneşte pisicile. Miau, miau, miau.“ Veţi întări codificarea acestui lucru cu ajutorul verbalizării şi cu puţin umor. Veţi creşte şi şansele de îndeplinire a acestei sarcini, iar pisicuţele vă vor fi recunoscătoare. Acest truc funcţionează şi cu memento gen „închide cuptorul“, „încuie uşa“, „sun-o pe Maria“.

Organizarea: în general, cu cât sunteţi mai bine organizat, cu atât creşte şansa de a vă aminti ceea ce doriţi. Iată o serie de modalităţi de organizare. Ar fi benefic să asociaţi un număr lucrului care trebuie reţinut. Acest lucru funcţionează în cazul unei liste de cumpărături sau dacă trebuie să faceţi un lucru urmând o serie de paşi. De pildă, dacă aveţi opt lucruri pe lista de cumpărături, ţineţi

minte cifra opt. Memorați și numerele, și obiectele. Sau, la birou, puteți numerota lucrurile de făcut într-o zi și scrieți numărul cu o culoare stridentă pe calendarul de birou.

TRUCURI DE MEMORIE ESENȚIALE PENTRU O REMEMORARE EFICIENTĂ

Ați intrat vreodată într-o cameră cu un scop bine fixat, ca apoi să uitați complet de ce ați venit? De obicei, dacă vă întoarceți în locul unde s-a produs gândul, veți putea să vă reamintiți care era acela. Aceasta se numește *rememorare în funcție de context*. Atunci când aveți probleme de rememorare, concentrați-vă pe contextul în care s-a format amintirea, nu pe conținutul acesteia. Concentrarea exclusivă pe recuperarea amintirii nu creează decât frustrare. Cu alte cuvinte, concentrați-vă pe drumul procesului de rememorare, și nu pe frustrarea de a ajunge la destinație. De pildă, dacă nu vă amintiți numele soției șefului, gândiți-vă la contextul în care ați cunoscut-o. Era la o petrecere? Cum vă simțeați când ați cunoscut respectiva persoană? Vă amintiți ce anotimp era? Oricare dintre aceste contexte vă poate conduce la informația pe care doriți să o recuperați.

În mod similar, este folositor adesea să intrați în aceeași stare mentală în care erați când ați codificat informația. Dacă erați foarte fericit atunci când s-a creat amintirea, ea va deveni accesibilă când veți fi fericit. Aceasta se numește *rememorare în funcție de stare*.

Asocierea: un alt truc ar fi să faceți o scurtătură pentru întregul proces de rememorare. Utilizarea asocierii vă poate fi folositoare. De exemplu, dacă amplasați un cofraj gol de ouă pe scaunul liber din mașină atunci când plecați de-acasă, sigur o să vă amintiți să treceți pe la magazin să cumpărați ouă la întoarcere.

Asocierea alfabetică: dacă uitați un lucru pe care trebuie să-l țineți minte, spuneți alfabetul. Pentru fiecare literă din alfabet, spuneți cuvinte la întâmplare care încep cu respectiva literă. Este

foarte posibil ca, în momentul în care ajungeți la litera cu care începe lucrul pe care vreți să vi-l amintiți, acesta să vă vină în minte.

Fragmentarea: acest instrument implică dezmembrarea informațiilor în bucăți mai mici sau fragmente. Un exemplu obișnuit de fragmentare ar fi legat de numerele de telefon. Un număr de telefon local este format din zece cifre separate (fragmentate) de o liniuță. Primul set de date îl reprezintă o serie de trei cifre, urmate de o liniuță și-apoi de un alt set de patru cifre. Un exemplu verbal ar fi împărțirea listei de cumpărături pe categorii, cum ar fi legume și fructe, carne, lactate, alimente congelate și așa mai departe. Fragmentarea face mai ușoară administrarea informației.

PIC3RST: acest instrument de memorare este un pic mai complicat decât cele anterioare; totuși, este foarte eficient în organizarea și rememorarea informațiilor pe care le citiți, priviți sau auziți. PIC3RST vine de la Previzualizează, Întreabă, Citește, Repetă, Recapitulează, Sintetizează, Testează. Acest instrument poate fi util mai ales atunci când citiți o carte, un text tehnic sau instrucțiuni pentru montarea mobilei. Ideea este să vă familiarizați (Previzualizează) cu subiectul (sau desenul). Întrebați-vă (Întreabă) care este informația importantă care trebuie urmărită în material. Apoi Citiți, Repetați, Recapitulați informația. Repetiția este cheia rememorării acestui tip de informații. Apoi Sintetizați elementele importante din material și, în final, Testați rememorarea informației din materialul respectiv.

Repetiția eficientă: practicați memorarea de informații prin utilizarea de sisteme mnemotehnice de codificare a informației. De exemplu, dacă doriți să nu uitați să cumpărați alune la magazin, spuneți tare cuvântul „alune“, apoi imaginați-vă cum vă întindeți după o pungă de pe raft, la magazin. După aceea imaginați-vă cum spargeți coaja alunei cu mâna și o băgați în gură. În acel moment, v-ați creat amintirea în trei medii: verbal, vizual și motor, sporind astfel probabilitatea că nu veți uita să cumpărați alune.

Întâietate și noutate: ca regulă, avem tendința de a ne aminti mai bine fie începutul, fie finalul unei liste. Dacă încercați să vă

reamintiţi o mulţime de informaţii şi descoperiţi că vă vin în minte mai repede datele recente, aceste sfaturi s-ar putea să vă fie utile. Luaţi pauze dese în timp ce încercaţi să memoraţi un material. Schimbaţi ordinea materialului, pentru a profita mai mult de principiul întâietăţii/noutăţii. Schimbaţi locul informaţiei de final cu cea iniţială şi invers. Cu alte cuvinte, rotaţi lucrurile aflate pe listă. Lăsaţi să treacă suficient timp pe parcursul pauzelor pentru a beneficia de avantajul principiului întâietăţii/noutăţii.

INSTRUMENTE UTILE

Memoria asistată: există multe dispozitive de asistare a memoriei, care servesc ca ajutor în memorarea lucrurilor obişnuite. Acestea pot fi atât complexe (mijloace electronice), cât şi foarte simple, ca hârtia şi creionul. Puteţi folosi un calendar de perete pentru a vă însemna pe el programările la doctor sau alte ocazii importante. Pentru a fi într-adevăr un instrument util, trebuie să vă faceţi un obicei din a verifica acest calendar, poate chiar înainte de a merge la culcare şi dimineaţa după ce vă treziţi. Dacă folosiţi o agendă electronică sau o tabletă, fixaţi alarma care să vă anunţe întâlnirile importante.

Ţineţi o evidenţă a sarcinilor curente, în ordinea importanţei lor. Tăiaţi-le pe măsură ce le-aţi efectuat. Dacă lista este în ordine aleatorie, subliniaţi lucrurile importante sau stringente. Organizaţi listele de cumpărături în ordinea în care sunt lucrurile aranjate în raion, în magazin.

Utilizaţi robotul telefonic pe post de instrument de memorare. Dacă sunteţi plecat de-acasă şi vă amintiţi deodată că trebuie să faceţi ceva, sunaţi-vă şi lăsaţi un mesaj pe robot. Puteţi utiliza şi un timer pentru a vă aminti să faceţi ceva, de exemplu să luaţi un medicament. Fixaţi timerul şi, când acesta sună, o să vă amintiţi sarcina importantă.

Identificarea maşinii: vă este greu să vă amintiţi unde aţi parcat maşina la magazin, la mall, la biserică, la serviciu sau oriunde

altundeva? Multe mașini arată la fel și cu toții am trăit imensa frustrare de a ne plimba prin toată parcarea, rugându-ne ca mașina să ne dea un semn despre locația ei. Faceți ca mașina dumneavoastră să iasă în evidență prin amplasarea unei panglici fosforescente în vârful antenei. Veți localiza rapid vehiculul și vă veți scuti de jena și frustrarea de a umbla ca bezmeticul prin parcare, în căutarea mașinii (puteți cumpăra astfel de panglici la orice magazin de amenajări interioare).

Ați mai putea încerca să parcați mereu în același loc: la capătul unui șir de mașini, de pildă, sau lângă un stâlp anume sau o intrare. Aceste instrumente simple vă pot elibera de nevoia de a irosi energie cu reținerea unor lucruri inutile, permițându-vă să vă bazați doar pe ajutoare exterioare.

TACTICI NECESARE ÎN MEMORARE

Mediul și starea de sănătate pot avea o influență majoră asupra abilității dumneavoastră de memorare. Mai mult, starea mentală este esențială pentru rememorare.

Relaxați-vă mintea și trupul: atunci când sunteți încordat sau neliniștit, este dificil pentru creier să se concentreze asupra informației noi sau să-și amintească informații deja existente. Concentrați-vă pe respirație. Inspirați adânc pe nas și expirați pe gură. Încetiniți treptat respirația și respirați mai adânc. Relaxarea minții și a trupului duce la creșterea energiei cerebrale cu care se realizează codificarea și recuperarea amintirilor.

MEDIUL ȘI STAREA DE SĂNĂTATE
POT AVEA O INFLUENȚĂ MAJORĂ ASUPRA
ABILITĂȚII DUMNEAVOASTRĂ DE MEMORARE.

Un stil de viaţă sănătos

Trupul şi creierul dumneavoastră au nevoie de o dietă sănătoasă, echilibrată pentru a funcţiona la maximum. Asiguraţi-vă că oferiţi trupului doza zilnică necesară (DZN) de nutrienţi, vitamine şi minerale. Dacă nu ştiţi ce trebuie să mâncaţi în acest sens, există o mulţime de cărţi pe piaţă despre alimentaţia sănătoasă. Includeţi exerciţiul fizic în stilul dumneavoastră de viaţă. Exerciţiul fizic creşte metabolismul şi absorbţia de nutrienţi a corpului.

Limitaţi consumul de alcool şi mâncaţi sănătos: o altă componentă a unui stil de viaţă sănătos este limitarea consumului de alcool şi de medicamente. Este important şi să reduceţi consumul de sare, zahăr, grăsimi şi alte calorii goale. Creşteţi cantitatea de apă consumată. O hidratare suficientă ajută la echilibrarea nivelului de sodiu, duce la creşterea agerimii mentale şi îmbunătăţeşte digestia, funcţionarea rinichilor, precum şi absorbţia de nutrienţi şi medicamente. Se recomandă consumul a 6-8 pahare de 200 mililitri de apă pe zi.

Să aveţi un somn de calitate: un somn sănătos este un alt aspect important pentru o memorie bună. Ca şi memoria, somnul este un proces şi orice perturbare a acestui proces duce la afectarea memoriei.

Somnul are un ciclu de cinci stări (unii vorbesc de şase, inclusiv starea de veghe). Prima stare este aţipirea, urmată de starea doi, care este o perioadă de somn uşor. Stările trei şi patru sunt considerate stări de somn adânc, somnul DELTA. Cea de-a cincea stare se numeşte somn REM (*rapid eye movement*[1]), caracterizat prin modificări fiziologice. Se petrece o mişcare rapidă a globilor oculari, iar pulsul şi respiraţia sunt accelerate. Se presupune că amintirile se consolidează în această stare. Această teorie sugerează că ne retrăim amintirile în vis, creându-ne înregistrări mentale. Indiferent de veridicitatea acestei teorii, se ştie că lipsa somnului duce la slă-

---

[1] Mişcarea rapidă a ochilor (N. tr.)

birea capacității cognitive. Dacă adormiți greu sau vă treziți des în timpul nopții, poate ar trebui să discutați despre asta cu medicul dumneavoastră.

Menopauza și perimenopauza: fluctuația nivelurilor de estrogen și progesteron pot afecta memoria. Simptomele perimenopauzei și menopauzei, pe lângă încetarea ciclului menstrual, mai includ: bufeuri, nervozitate, pierderi de memorie, scăderea densității osoase (osteoporoză), creșterea colesterolului, riscul de boli cardiovasculare și cancerul de colon. Indiferent de cauza menopauzei (histerectomia sau procesul natural de îmbătrânire), consultați mereu doctorul pentru tratarea acestor simptome. Terapia de substituție cu estrogen poate ușura aceste simptome, precum și funcționarea precară a memoriei.

Bărbații: o slăbire a funcției cognitive și a memoriei vizualo-spațiale poate fi cauzată de scăderea nivelului de testosteron (hormon androgen). Mai mult, cancerul de prostată, care afectează unul din cinci bărbați din SUA, poate afecta negativ memoria. De remarcat și că tratamentul acestor afecțiuni, precum și afecțiunile în sine, pot cauza probleme de memorie.

Afecțiunile medicale: există o listă nesfârșită de afecțiuni și medicamente (vedeți capitolul 7) care pot afecta buna funcționare a memoriei. Unele dintre cele mai întâlnite afecțiuni care pot afecta memoria sunt cele cardiace, dezechilibrele hormonale, cancerul, diabetul, boala pulmonară obstructivă cronică, afecțiunile renale, carențele de vitamine și minerale (mai ales vitamina B12), problemele oculare degenerative, modificările de vedere și de auz. Dacă suferiți de una dintre aceste afecțiuni, este important să mergeți regulat la doctor pentru consult.

Factorii de mediu: deși atipic, s-ar putea ca gazele de eșapament ale mașinii dumneavoastră să vă afecteze memoria; dacă nu rezolvați problema, ea poate duce la complicații definitive la nivelul memoriei. Dacă problemele dumneavoastră de memorie dispar și revin sau se înrăutățesc după ce conduceți și sunt însoțite de dureri

de cap şi greaţă, poate ar trebui să vă verificaţi maşina de scurgeri de gaze de eşapament.

Şi centrala de acasă poate avea scurgeri de monoxid de carbon. Pierderile de memorie cauzate de acest tip de expunere sunt mai des întâlnite în lunile de iarnă, când centrala este în funcţiune. Poate ar trebui să vă procuraţi un detector de monoxid de carbon sau să chemaţi un specialist care să verifice centrala şi instalaţia de gaz de scurgeri.

Şi expunerea la toxine poate duce la probleme de memorie. Mucegaiul şi ciupercile pot cauza astfel de probleme. Alcoolul este cea mai cunoscută neurotoxină. Alte toxine mai sunt vopselurile, cleiurile, combustibilii, uleiurile, substanţele de curăţare şi altele. Expunerile la substanţe toxice au şi alte simptome fizice acute, cum ar fi vărsăturile, durerile de cap şi eroziunile tegumentare. Purtaţi mereu echipament de protecţie (mască, mănuşi de cauciuc, halat) şi lucraţi într-un mediu bine aerisit atunci când folosiţi astfel de substanţe toxice.

ÎN CONCLUZIE

Testaţi diferitele sfaturi, trucuri, instrumente şi tactici prezentate mai sus şi vedeţi care vi se potriveşte mai bine. Este nevoie de un trup, o minte şi un spirit sănătos pentru a crea şi recupera amintiri, iar tehnicile prezentate aici vă pot ajuta. Nu uitaţi, pe lângă utilizarea diferitelor strategii de îmbunătăţire a memoriei, este foarte important să întăriţi şi puterea de procesare a creierului. Practicarea memorării automate nu este un exerciţiu la fel de eficient precum cele care ne provoacă capacitatea de atenţie. Inventaţi jocuri cu sarcini multiple, înconjuraţi-vă de oameni, călătoriţi, trăiţi, iubiţi şi învăţaţi. Şi mai ales... distraţi-vă!

Succes la amintit!

Concluzii

Direcții viitoare

Ne naștem cu toate celulele cerebrale pe care le vom avea vreodată.

Nu se mai generează alți nervi cerebrali.

Cele două afirmații de mai sus sunt prejudecăți învechite despre creier și s-a dovedit că sunt false. Cu ajutorul studiilor atent controlate, cercetătorii au descoperit că creierul este un organ minunat de complex, care se dezvoltă și crește cu fiecare gând. Interconexiunile neuronilor simpli (despre care se crede că sunt în număr de peste 100 de milioane) servesc drept căi acces pentru mesagerii chimici (au fost identificați peste 50).

Acești mesageri chimici sunt responsabili de transportul fulger al informației către serii mai complexe de circuite. Circuitele interconectează cele mai mult de 30 de regiuni cunoscute ale creierului, care guvernează procesarea vederii. Cercetătorii au alcătuit o hartă a funcționării generale a creierului și au detaliat modificările conexiunilor neuronale ce se petrec după alcătuirea unei amintiri.

Vechea comparație a creierului cu un motor sau un computer a fost înlocuită cu conceptele inovatoare ale unui model de procesare paralelă. Arhitectura complexă și vastul ansamblu de circuite ale creierului sunt capabile să asigure procesarea unui volum impresionant de transfer de date și reglare a sistemului.

Odată cu aceste noi cunoștințe, se nasc posibilități nenumărate de a menține și întări buna funcționare a creierului. Cunoașterea

înseamnă putere. Creierul a revelat un nivel de maleabilitate cum nu s-a mai imaginat. Asta înseamnă că se pot schimba şi repara şi creierele „învechite", într-un proces continuu. Cel mai important este faptul că aceste noi cunoştinţe oferă posibilitatea de a influenţa viitorul creierului uman. Apar şi se dezvoltă noi tehnici, medicamente, plante şi strategii. Este cu adevărat era revelaţiilor legate de creier.

În această carte ne-am străduit să vă comunicăm cele mai directe şi eficiente mijloace prin care vă puteţi îmbunătăţi memoria. Sperăm să preluaţi aceste informaţii şi să le folosiţi în viaţa de zi cu zi, spre folosul dumneavoastră. O memorie mai bună poate îmbunătăţi calitatea vieţii dumneavoastră în numeroase feluri.

Mult noroc şi fie ca amintirile pe care vi le faceţi să fie unele fericite.

Bibliografie

Brenson, H., *The Relaxation Response*, New York, Avon, 1975.
Brinton, R.D., *Impact of estrogen therapy on Alzheimer's disease: A fork in the road? CNS Drugs*, 2004, p. 405-422.
Broytman, O., J. S. Malter, *Anti-Abeta: The good, the bad, and the unforeseen*, Journal of Neuroscience Research, 2004, p. 301-306.
Burke, J.R., J.C. Morgenlander, *Update on Alzheimer's disease: Promising advances in detection and treatment. Postgraduate Medicine*, 1999, p. 85-86, 89-90, 93-94.
Clinical Pharmacology, Goldstandard Multimedia, versiunea 2.11, 2004 (accesată la 18 iulie 2004).
Devi, G., New York Memory and Healthy Aging Services, *FAQs on Women and Alzheimer's Disease*, 2004.
Espeland, M.A., S.R. Rapp, S.A. Shumaker, R. Brunner, J.G. Manson, B.B. Sherwin, J. Hsia, K.L. Margolis, P.E. Hogan, R. Wallace, M. Dailey, R. Freeman și J. Hays, *Conjugated equine estrogens and global cognitive function in postmenopausal women: Women's Health Initiative Memory Study*, Journal of the American Medical Association, 2004, p. 2959-2968.
Fanning, Patrick, *Visualization for Change*, ediția a doua, Oakland, New Harbinger Publications, 1994.
Farlow, M.R., A. Hake, J. Messina, R. Harman, J. Veach, și R. Amand, *Response of patients with Alzheimer's disease to rivastigmine treatment is predicted by the rate of disease progression*, Archives of Neurology, 2001, p. 417-422.
Finefrock, A.E., A.I. Bush, P.M. Doraiswamy, *Current status of metals as therapeutic targets in Alzheimer's disease*, Journal of the American Geriatric Society, 2003, p. 1143-1148.

Frautschy, S., W.Hu, P. Kim, S.A. Miller, T. Chu, M.E. Harris-White, G. M. Cole, *Phenolic anti-inflammatory anti-oxidant reversal of A(beta)-induced cognitive deficits in neuropathology*, Neurobiology of Aging, 2001, p. 993-1005.

Heyman, A., D. Schmechel, W. Wilkinson, H. Rogers, R. Krishnan, D. Holloway, K. Schultz, L. Gwyther, R. Peoples, C. Utley, C. Haynes, *Failure of long term high-dose lecithin to retard progression of early-onset Alzheimer's disease*, Journal of Neural Transmition, 1987, p. 279-286.

Koltai-Attix, D., D.J. Mason, K. Welsh-Bohmer, *Neuropsychological consultation and training of family members of patients with dementia*, Clinical Neuropsychology and Cost Outcome Research, ed. G. Prigatano şi N.H. Pliskin, New York, Psychology Press, 2003.

Krishnan, K.R., H.C. Charles, P.M. Doraiswamy, J. Mintzer, R. Weisler, X. Yu, C. Perdomo, J.R. Ieni, S. Rogers, *Randomized, placebo-controlled trial of the effects of donepezil on neuronal markers and hippocampal volumes in Alzheimer's disease*, American Journal of Psychiatry, 2003, p. 2003-2011.

Le Bars, P.L., F.M. Velasco, J.M. Ferguson, E.C. Dessain, M. Kiesser, R. Hoerr, *Influence of the severity of cognitive impairment on the effect of the Ginkgo biloba extract EGb 761 in Alzheimer's disease*, Neuropsychobiology, 2002, p. 19-26.

Maltby, N., G.A. Broe, H. Creasey, A.F. Jorm, H. Christenson, W.S. Brooks, *Efficacy of tacrine and lecithin in mild to moderate Alzheimer's disease: Double-blind trial*, The British Medical Journal, 1994, p. 879-883.

Mason, D. J., *The Mild Traumatic Brain Injury Workbook*, Oakland, New Harbinger Publications, 2004.

Mason, D. J., M.L. Kohn, *The Memory Workbook*, Oakland, New Harbinger Publications, 2001.

Maxwell, C.J., D.B. Hogan, E.M. Ebly, *Calcium - channel blockers and cognitive function in elderly people: Results from the Canadian Study of Health and Aging*, Canadian Medical Association Journal, 1999, p. 501-506.

Mayeux, R., M. Sano, *Treatment of Alzheimer's disease*, New England Journal of Medicine, 1999, p. 670-679.

Niemann, H., R. Ruff, C. Baser, *Computer-assisted attention retraining in head-injured individuals: A control efficacy study of an*

outpatient program, Journal of Consulting Clinical Psychology, 1990, p. 811-817.

Physician's Desk Reference, Thomason PDR, Montvale, New Jersey, 2001.

Preston, J.D., J.H. O'Neil, M.E. Talaga, *Handbook of Clinical Psychopharmacology for Therapists*, ediţia a doua, Oakland, New Harbinger Publications, 1999.

Raskind, M.A., E.R. Peskind, T. Wessel, W. Yuan, *Galantamine in AD: A six-month randomized, placebo-controlled trial with a six-month extension. The Galantamine USA-1 Study Group*, Neurology, 2000, p. 2261-2268.

Reisberg, B., R. Doody, A. Stoffler, F. Schmitt, S. Ferris, şi H.J. Mobius, *Memantine in moderate-to-severe Alzheimer's disease*, New England Journal of Medicine, 2003, p. 1222-1241.

Schneider, L., J. Olin, *Overview of clinical trials of hydergine and dementia*, Archives of Neurology, 1994, p. 787-798.

Scott, H.D., K. Laake, *Statins for the reduction of risk of Alzheimer's disease*, Cochrane Database Syst Rev., 2001.

Solomon, P.R., F. Adams, A. Silver, J. Zimmer, R. DeVeaux, *Ginkgo for memory enhancement: A randomized controlled trial*, Journal of the American Medical Association, 2002, p. 835-840.

Stankov, L., *Aging, intelligence and attention. Psychology and Aging*, 1988, p. 59-74.

Sung, S., Yao Y., Uryu K., Yang H., Lee V.M., Trojanowski J.Q., Practico D., *Vitamin E supplementation in young but not aged mice reduces Abeta levels and amylodi deposition in a transgenic model of Alzheimer's disease*, The FASEB Journal, 2004, p. 323-325.

Tabet, N., Feldmand H., *Ibuprofen for Alzheimer's disease*, Cochrane Database Syst Rev., 2003.

Thompson, T.L., C.R. Filley, W.D. Mitchell, K.M. Culig, M. LoVerde, R.L. Byyny, *Lack of efficacy of hydergine in patients with Alzheimer's disease*, New England Journal of Medicine, 1990, p. 445-448.

Yesavage, J.A., *Techniques for cognitive training of mem- ory in age-associated memory impairment*, Archives of Gerontology and Geriatrics, 1989, p. 185-190.